J.B. RISHI

DO-IN

ARTA MASAJULUI

EDITURA MOLDA
Suceava, 1991

ORIGINILE DO-IN-ULUI

După unele cercetări, DO-IN își are originea în tradiția chineză și, geografic, în China Centrală, unde era cunoscut sub numele de TAO-INN. TAO înseamnă, în acest context, „a conduce, a dirija". Dar expresia DO-IN este japoneză și evocă ideea de extensie. DO ar fi o deformare a lui TAO, IN înseamnînd „a asimila, a primi, a se lăsa condus".

Și totuși, cum aplicațiile acestei discipline au fost numeroase, mai există și alte denumiri. Vom cita, cu titlu documentar, DO-IN KWAPPO. KWAPPO exprimă ideea de „refacere", de „restabilire", iar DO-IN KWAPPO este arta care permite descoperirea sau regăsirea echilibrului vital, fără de care nu poți urma Calea. Se spune despre DO-IN că este o știință ; dar este, mai mult, o artă care se trage de la înțelepții celor Vechi. Este, în același timp, o tehnică și un mijloc de a te cunoaște mai bine, ca și de a trăi într-o mai bună armonie cu ceilalți.

In definitiv, DO-IN poate fi o artă de a trăi și necesită o atitudine de căutare : adică un angajament sincer, optimist și asiduu. O dorință de a afla și o deschidere constantă caracterizează adevărata disciplină și favorizează cunoașterea de sine în cunoașterea Legii Universului. Atunci cînd Legea devine Stăpînă, discipolul va descoperi mai mult.

Subliniind caracterul, în același timp, ritual și rațional al DO-IN-ului, trebuie să ne amintim că, în vechea Chină, el se practica în cadrul vieții de familie. In fiecare zi, în zori, bărbații, femeile și copiii, adunați în camera comună, practicau DO-IN-ul, favorizînd, în corpul lor, o bună circulație a energiilor pe care trebuiau să le investească în diferitele activități cotidiene.

Puteți, bineînțeles, să practicați DO-IN-ul individual, dar puteți și să faceți acest lucru după ritualul familial într-un grup restrins. Chiar și într-o ambianță colectivă, va fi întotdeauna vorba de o aplicare individuală a unei căutări de aprofundare și împlinire bazată pe hrană. Se pare că vechii orientali foloseau și acupunctura, vindecarea cu ajutorul mîinilor, rugăciunea și meditația în tentativa de a-și regăsi libertatea absolută.

Chinezii au inventat diferite exerciții de slăbire și de întreținere a corpului, ca și tehnici respiratorii, pentru a asigura buna funcționare a întregului organism. Dar scopul lor era mai elevat, căci, dacă doreau să mențină corpul sănătos, sensibil și calm, o făceau cu scopul de a avea o minte armonioasă, destinsă, calmă, pentru a elibera spiritul.

Am notat, deja, în partea filosofică a acestei lucrări, că libera circulație a energiei CH'I păstrează sănătatea, înlătură boala și asigură o viață lungă și fericită. Progresul ființei umane depinde de toate acestea.

Fiziologia chineză este extrem de bogată și precisă atunci cînd evocă legile energiei. Incă în anul 500 înainte de Isus Cristos se vorbea de CH'I ca despre „respirația oaselor".
Vechii chinezi observau că energia CH'I circulă în corp în profunzime și la suprafață după trasee determinate. Cele două niveluri sînt legate de un principiu al circulației care alimentează toate organele. La periferie, circulă o energie „la suprafața pielii", numită WEI CH'I. E poate fi manipulată și influențată la nivelul circuitelor obișnuite care sînt meridianele. Mai în profunzime, în corp, energia YONG CH'I animă funcțiile vegetative ale corpului.

Dacă sîntem capabili să dominăm și să dirijăm acești curenți vitali de care depinde echilibrul organismului nostru, nu mai avem de ce să ne temem de invazia microbilor. Totuși, este important să eliminăm deșeurile, acizii lactici și urici care se acumulează în mușchii noștri și în articulațiile noastre. Practica DO-IN-ului ușurează eliminarea în aceeași măsură în care restabilește libera circulație a energiilor.

Dacă practica favorizează o mai mare stabilitate fizică, ea va permite și o mai bună stăpînire a planurilor mental și emoțional, căci cel care își controlează energiile dispune de un mai bun potențial și poate, astfel, să-și domine mai bine comportamentul și să se adapteze mai bine la diferitele împrejurări ale vieții.

Evident, alegerea hranei potrivite are o contribuție esențială la păstrarea echilibrului global al corpului, asigurîndu-i un aport energetic indispensabil.

DO-IN nu presupune nici un risc, nici un pericol.

DO-IN se apropie mult de acupunctură, dar aceasta nu poate fi practicată fără o cunoaştere aprofundată a energiei, a meridianelor şi a punctelor. DO-IN este la îndemîna tuturor, chiar şi a persoanelor în vîrstă, a handicapaţilor. Poate fi practicat oriunde şi nu necesită nici un material.

Programul pe care-l propunem nu este rigid. El este susceptibil de modificări şi de adaptări la nevoile fiecăruia. Totuşi, în măsura în care este posibil, conformaţi-vă celor învăţate şi, mai ales, practicaţi-l cu asiduitate. Regularitatea în practică este capitală, este secretul DO-IN-ului, ca şi al multor alte discipline. Astfel, vă veţi făuri şi o voinţă fără cusur.

Practica zilnică a DO-IN-ului nu riscă, de altfel, să ne facă să ne ocupăm numai de lumea corpului. Oricine îşi va da seama că gesturile care reprezintă exerciţii practice dezvăluie tendinţele noastre cele mai instictive, mai naturale şi mai spontane. În acelaşi timp, simţurile se vor ascuţi, iar sufletul va percepe şi mai bine frumuseţea naturii umane. Această sensibilitate va arăta cum se face digestia, cum îşi organizează corpul eliminarea. . . O mie de soluţii . . . Dar şi o mie de semne care vor evita pericolul bolii . . . O mie de senzaţii într-un corp care se trezeşte pînă la cel mai mic por, manifestîndu-şi voinţa de a trăi conform cu legile naturii. Într-un efort menit să-l facă să semene cu lumina soarelui, ansamblul de celule îl va exprima, astfel, pe omul liber, pe omul de la munte!

Mîinile noastre sînt instrumente

Masajele numite NGAN-MO în SOUWEN descriu felul în care poate fi făcută să curgă energia. Ideograma NGAN este compusă din caracterele care înseamnă „mînă" şi „odihnă" şi sugerează definiţia : „a calma cu mîinile".

Pentru a reuşi să eliminăm toxinele şi pentru a facilita circulaţia energiei, se pot masa puternic anumite părţi ale corpului ; altele vor fi frecate uşor, apăsate uşor sau în profunzime, după natura terenului de tratat. Dar, cel mai adesea, este recomandabil să efectuăm presiuni moderate. În practica DO-IN-ului, ne vom servi adeseori de degetul arătător a cărui parte cărnoasă capătă, cu timpul, o extraordinară sensibilitate.

TCH'OUAI este presiunea corectă cu bulbul degetului. Ea se efectuează perpendicular pe suprafaţa tratată. Penetraţia depinde, deci, de natura terenului explorat şi de sensibilitatea sa. Cînd carnea este puţin abundentă, ca pe mînă, presiunea devine uşoară. Pentru a traversa straturi groase, ca în regiunea coapselor, presiunea se accentuează şi se folosesc, uneori, chiar degetele mari suprapuse. Se remarcă în desen că, în poziţie corectă, articulaţia degetului mare este în extensie. Începătorii au tendinţa să efectueze o presiune greşită repliind articulaţia degetului gros pentru a suplini lipsa de rezistenţă. Această atitudine brutală dezvăluie o tendinţă agresivă. (Figura A).

T'CHAO este presiunea exercitată cu vîrful unghiei sau cu vîrful degetului. Ea este rar folosită, pentru a uşura trecerea energiei în zonele profunde situate între oasele mîinii şi cele ale labei piciorului (metacarpian — metatarsian).

POU este o presiune centripetă, rapidă şi uşoară, avînd drept scop concentrarea energiei pe locul tratat. Cel care îşi dezvoltă sensibilitatea corpului devine capabil să detecteze prezenţa energiei după natura terenului pe care îl explorează. Cînd terenul este dur, înseamnă că energia este prea abundentă. Cînd este moale, energia este insuficientă.

SIE este o presiune centrifugă, lungă şi profundă, utilizată în caz de exces de energie, pentru a o dispersa. Puteţi verifica acest lucru la SAN LI-ul braţului ; este un punct adeseori dureros.

Se mai utilizează şi (Fig. B) :

— degetul arătător şi degetul mare pentru a presa şi, în acelaşi timp, pentru a întinde, de exemplu la nivelul lobului urechii.

— presiunea a trei degete pentru masajul ficatului şi al stomacului.

— în seria percuţiilor, ne servim adeseori de pumnul ridicat şi uşor închis ; dar ar fi o greşeală să loveşti corpul cu o mînă dură, cu pumnul strîns.

Trebuie să mai vegheaţi şi asupra încheieturii mîinii care facilitează o lovitură adecvată, permiţînd o repartizare armonioasă a vibraţiilor pornind de la periferie.

Pentru această tehnică, chinezii şi japonezii au utilizat, uneori, un aparat constituit dintr-un

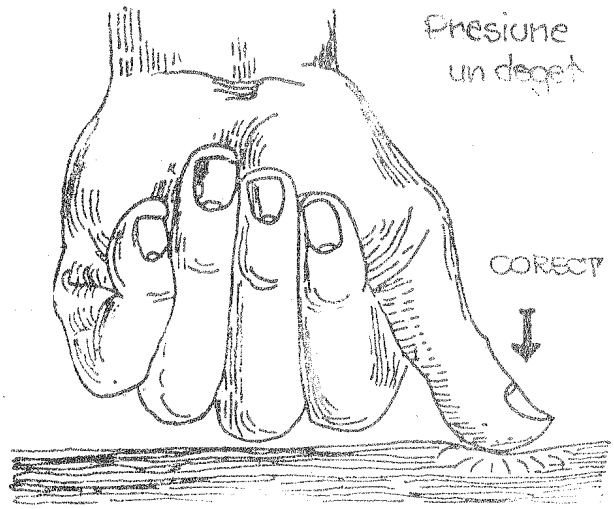
mîner, o lamă-resort și o minge. Acest instrument, numit KATAKI, nu va înlocui niciodată sensibilitatea digitală sau manuală, de preferat întotdeauna procedeelor mecanice.

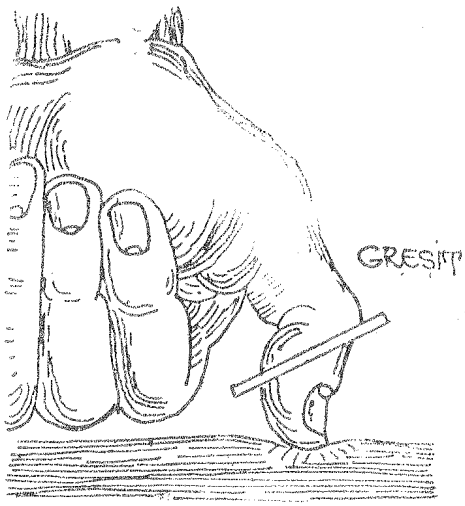
În sfîrșit, lovitura cu palma va servi la percutarea zonelor profunde, groase, cum sînt cea a umerilor sau a abdomenului. I se dă mîinii forma unei cupe, astfel încît să nu rănim corpul. Corectitudinea tehnică va fi recunoscută după sunetul produs în momentul loviturii ; aerul comprimat în căușul mîinii joacă rolul de amortizor.

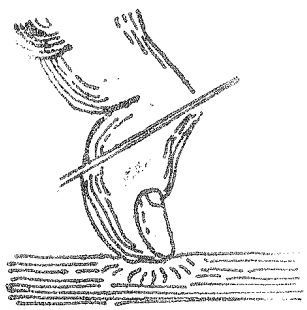
Dacă zona corpului se dovedește a fi prea sensibilă sau chiar imposibil de masat, ne vom mulțumi să efectuăm vibrații. Cînd vibrațiile se dovedesc a fi ele însele dificile, trebuie să aplicăm pur și simplu comprese calde sau să îndreptăm spre zona respectivă un curent cald, cu ajutorul unui uscător de păr, de exemplu.

Încă din secolul al VI-lea după Isus Cristos, cultura şi tradiţia chineză au început să se înflitreze în Japonia, astfel încît viaţa japoneză şi cultura chineză s-au împletit strîns. Unele curente de origine chineză au cunoscut chiar o mai mare dezvoltare în Japonia decît în China.

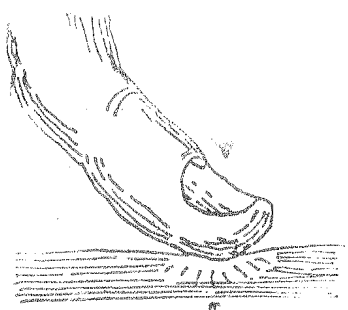
Vom fi nevoiţi, prin urmare, să vorbim de Japonia în capitolele următoare, fără a pierde niciodată din vedere faptul că majoritatea disciplinelor descrise îşi au originea în China. Este cazul lui DO-IN care, prin SENDO, se apropie de tradiţiile seculare chineze.



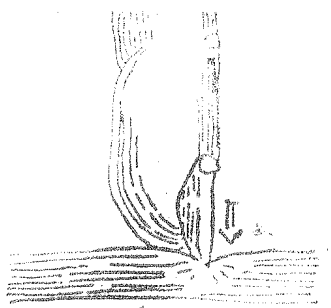




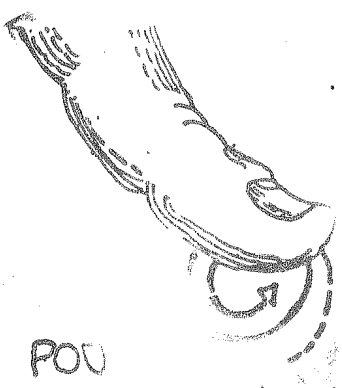
Presiune
greșită



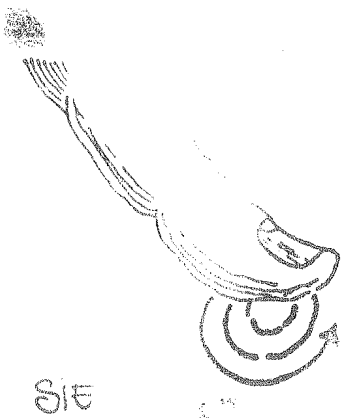
TCH'OUAÏ
Presiune
corectă
cu
buricul
degetului



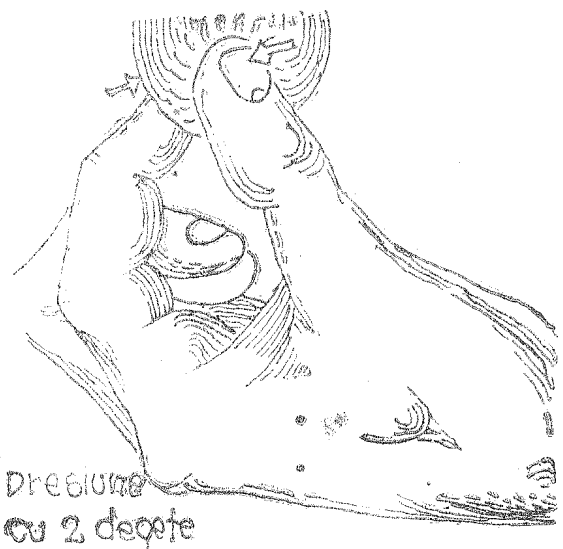
TCHAO
Presiune corectă
(cu vîrful unghiei
sau vîrful
degetului)



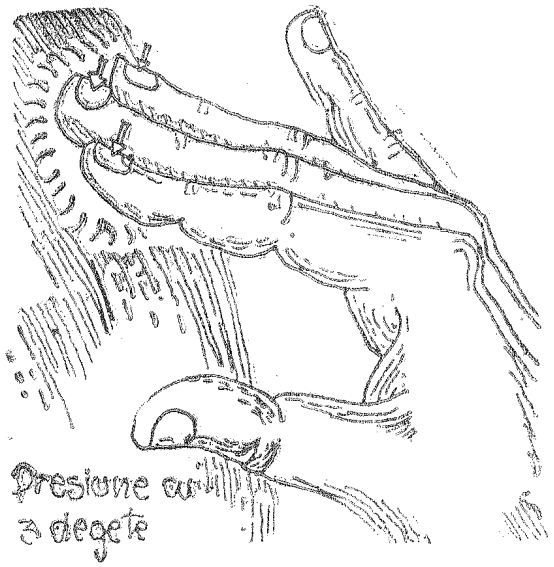
POU
Presiune centripetă



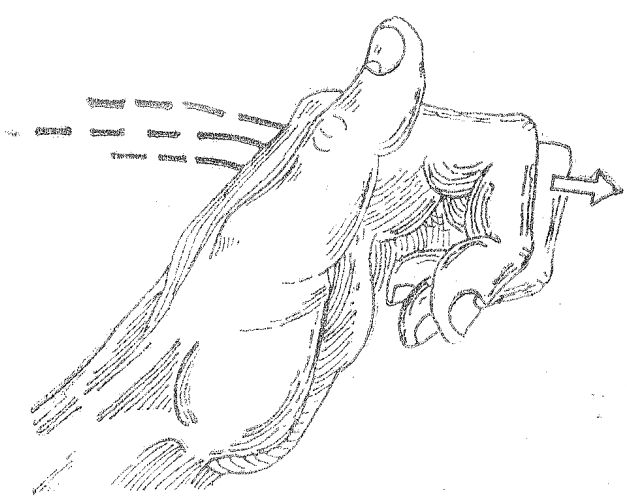
SIE
Presiune centrifugă



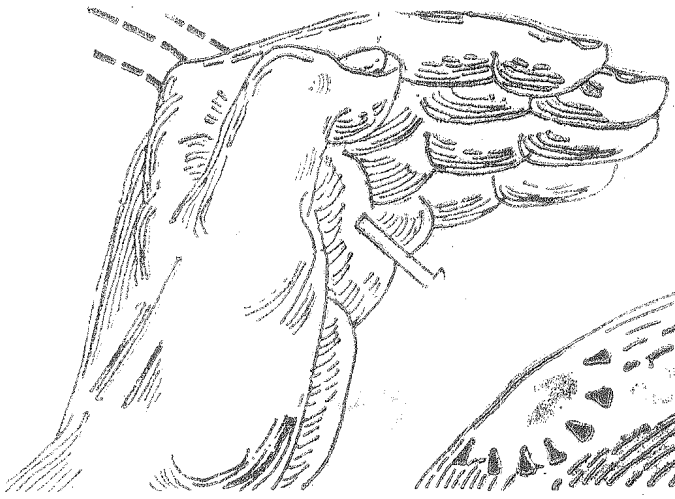
Presiune cu 2 degete



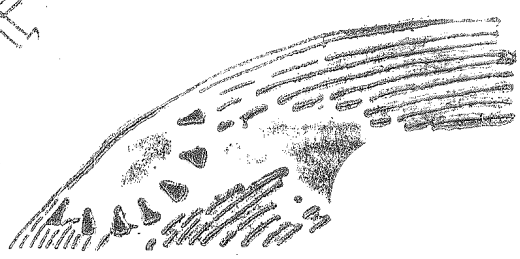
Presiune cu 3 degete



Lovitură cu pumnul pe jumătate închis



Lovitură cu palma



STADIU PRACTIC AL DO-IN-ULUI

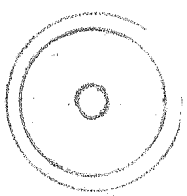
Această practică tradițională începe prin ritualul „Salut al soarelui".

Dacă toate civilizațiile trecutului, cum ar fi cele din Persia, Egipt, Islam, China, India etc., au practicat „Salutul soarelui", aceasta se făcea în virtutea recunoașterii intuitive a puterii creatoare a Astrului Luminii, față de care își exprimau, în fiecare zi, gratitudinea și recunoștința.

In spiritul celor Vechi, soarele, sursă a energiilor, ordonează orice formă a vieții.

In conformitate cu aceste considerații, practicați întotdeauna DO-IN-ul cu fața în direcția soarelui - răsare. Estul este dominat de energiile pozitive sau YANG.

Pentru a evita rănirea gleznelor sau a genunchilor, izolați-vă de sol așezîndu-vă pe o cuvertură groasă.



POSTURI

„Dacă adopți postura corespunzătoare și dacă te concentrezi asupra unității, armonia celestă se va coborî asupra ta.

Consacră-te veghii interioare și unește-te cu absolutul, Ființa Supremă se va instala în tine și tu vei fi în acord cu TAO.

Atunci vei cunoaște bucuria ; vei fi asemenea mielului abia născut, care privește la toate, fără a căuta ceva."

TCHOUANG TSEU

(NIEH CHUEH interogat de PEI I asupra naturii lui TAO).

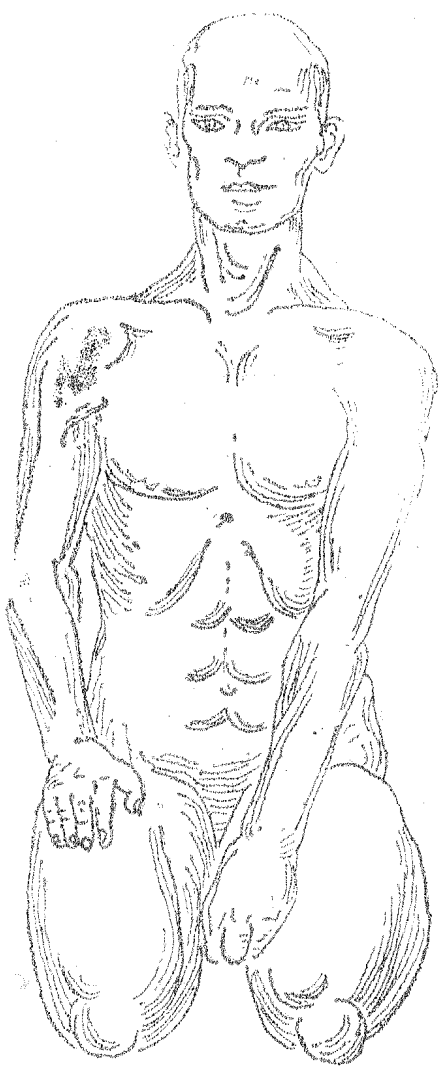
1. Poziția recomandată este în genunchi, așezat pe călcîiele lipite sau ușor depărtate : aceasta este poziția SEIZA.

Trebuie să puneți degetele de la picioare unele peste celelalte ; cînd te așezi astfel, CH'I-ul cerului și al pămîntului sînt în armonie.

Indepărtați genunchii atît cît să încapă un pumn între ei, în cazul femeilor, și doi pumni, în cazul bărbaților.

Lăsați-vă mîinile de fiecare parte a corpului, apoi îndreptați-vă coloana vertebrală trăgînd cu insistență ceafa ca și cum ați avea intenția să împingeți cerul cu creștetul capului.

1



La început s-ar putea să nu suportaţi această postură, deşi ea favorizează concentrarea energiilor în partea superioară a corpului. Pentru acest din urmă motiv, unele popoare o practică frecvent în cursul zilei. Japonezii, mai ales, o adoptă cu ocazia meselor. Căci, comprimînd arterele femurale, postura asigură frînarea circulaţiei sanguine în folosul unei mai bune irigări a părţii superioare a corpului. Rezultă de aici că această poziţie stimulează asimilarea digestivă.

Bine înţeles, veţi sta în această postură atît cît vi se va părea suportabilă, obligatoriu însă cît durează Salutul Soarelui. Totuşi, cu ajutorul exerciţiilor de mlădiere a gleznelor şi a genunchilor, încercaţi să realizaţi puţin cîte puţin această postură şi să o menţineţi fără greutate.

2 şi 3. Aplecîndu-vă înainte, expiraţi şi puneţi-vă mîinile pe sol de fiecare parte a genunchilor.

Continuaţi să progresaţi făcînd să alunece mîinile şi formaţi un triunghi echilateral prin unirea degetelor mari şi a degetelor arătătoare (2). Apoi, la sfîrşitul expiraţiei, puneţi-vă fruntea în acest triunghi (3) şi ridicaţi-vă uşor.

Regăsim în această mişcare mai multe simboluri :

— prosternarea, care înseamnă întoarcerea spre sine însuşi, sau trecerea din planul ego-ului în planul Fiinţei. Acest ritual se efectuează la intrare, pe tatami (covoraş, nota tr.), în practica artelor marţale (AIKIDO, JUDO, KARATE...).

— juxtapunerea mîinilor care formează un triunghi echilateral al cărui vîrf este îndreptat în sus, evocă principiul YANG, simbol al sursei solare.

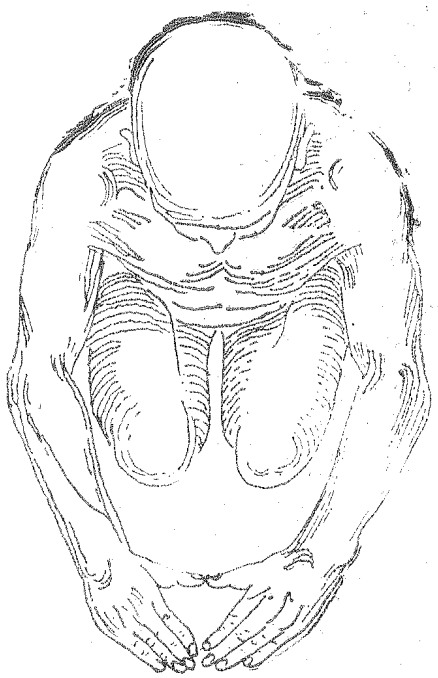
— mişcarea de flexiune înainte se efectuează pe o expiraţie profundă care înlătură energiile uzate. Această mişcare simbolizează şi întoarcerea la sursa Universului.

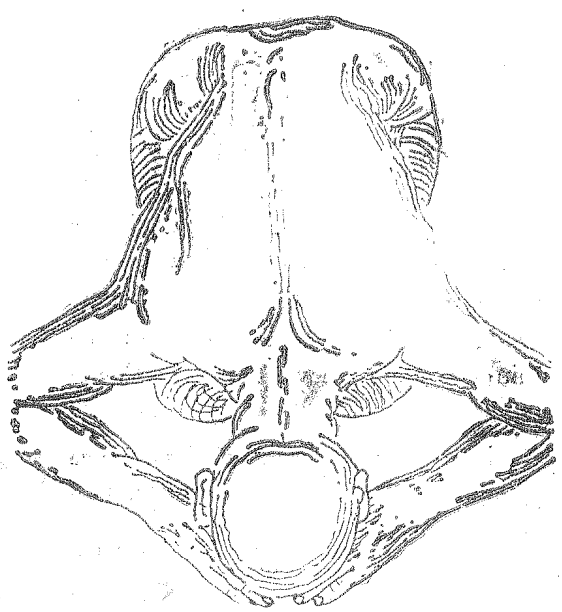
Se poate vedea în mişcarea de flexiune şi simbolul forţei cerului care coboară şi, în revenire, simbolul forţei cerului care se înalţă.

Expiraţi, concentrîndu-vă atenţia asupra ei ; inspiraţia va veni de la sine, fără efort.

Repetaţi astfel de trei ori acest salut.

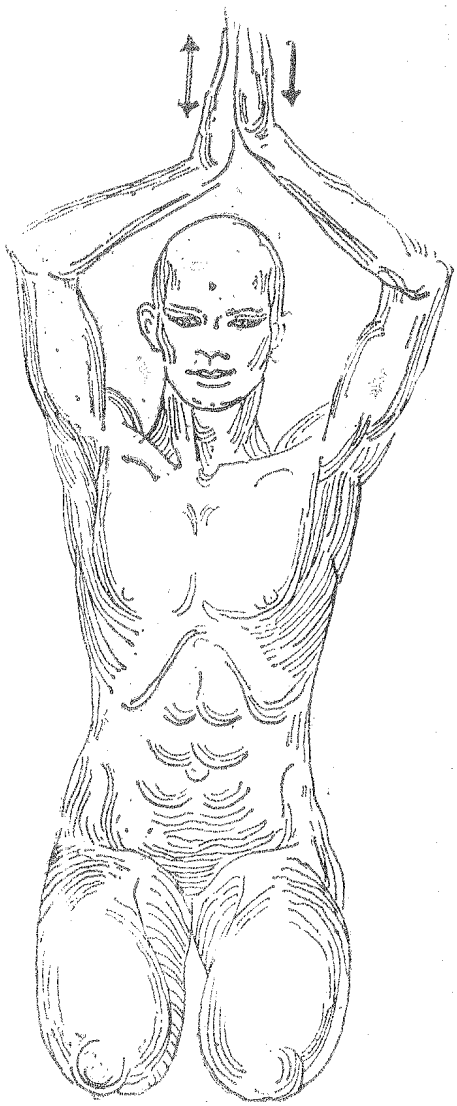
2





Fața

4



4. Acum, frecați-vă energic palmele una de cealaltă, ridicîndu-le deasupra capului, la nivelul cel mai înalt al vibrațiilor corpului.

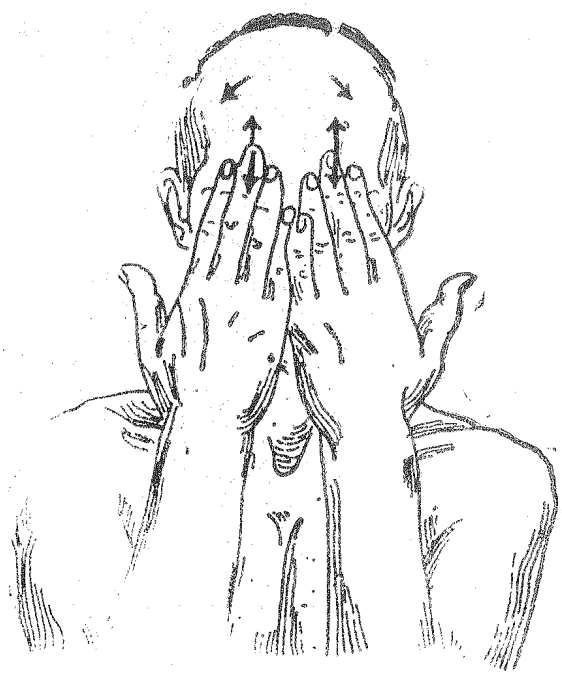
Frecîndu-vă palmele, vă calmați activitatea minții, căci degetele sînt legate direct de creier.

Veți recunoaște, în această practică, spontaneitatea gesturilor vieții.

Comercianții orientali își temperează excitația mentală cînd clientela se apropie de tarabele lor mai ales prin frecarea mîinilor. Și, oare, nu pentru a ne echilibra mai bine energia ne frecăm palmele înainte de a ne apuca de lucru ?

Remarcați mai ales căldura care se degajă din această frecare, manifestare evidentă a energiei.

5



5. Dezlipiți-vă palmele și puneți pe frunte buricele degetelor arătător, mijlociu și inelar.

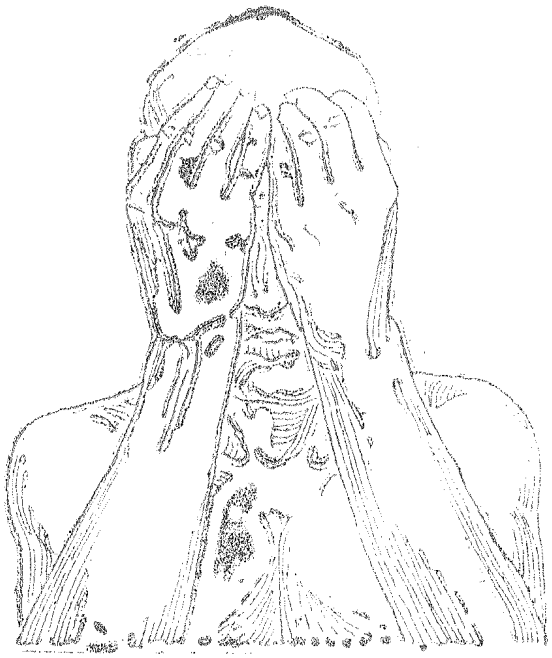
A — Efectuați, mai întîi, o mișcare alternativă de jos în sus, făcînd să pătrundă degetele în piele și carne.

B — Apoi, o mișcare alternativă diagonală în partea superioară a frunții.

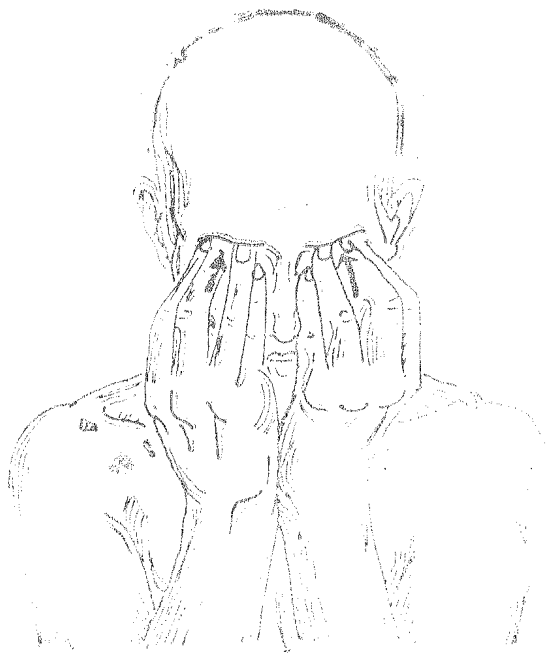
EFECTE : Mîinile sînt niște unelte minunate, iar celor Vechi nu le-a scăpat faptul că puterea lor curativă permite dispersarea durerii și stimularea trecerii curenților energetici.

Stimulați, în acest fel, trecerea energiei asupra punctelor aliniate pe meridiane : vezică biliară, vezică urinară, sistem nervos (numit, în alte locuri, „vas director" sau TOU MO).

6



7



7. Puneţi-vă vîrfurile degetelor între arcadă şi globul ocular superior.

Indreptaţi presiunea cît mai aproape de marginea osoasă. Repetaţi micile apăsări profunde de zece ori. Fiecare presiune durează aproximativ trei secunde.

Efectuaţi mişcări identice sub globii oculari.

Exercitaţi presiunea asupra a trei puncte ale extremităţii interne a ochiului la tîmple.

Incepeţi printr-o aplicare uşoară şi, gradat, apăsaţi din ce în ce mai tare.

Frecaţi-vă din nou palmele.

6. Indoiţi-vă degetele pentru a forma un căuş şi acoperiţi-vă cu ele ochii închişi.

EFECTE : Studii recente, efectuate în centrele de cercetare ştiinţifică din Statele Unite şi Uniunea Sovietică, au arătat că se poate capta energia emisă de mîini. Aceste experienţe permit nu numai să se demonstreze existenţa cîmpurilor magnetice în corp, ci şi să se măsoare emiterea curenţilor.

Oricine îşi poate dezvolta facultatea de a asimila, de a conduce şi de a difuza energie.

Magnetismul mîinilor dumneavoastră încarcă ochiul, în sensul că prin căldura difuzată sînt dilatate vasele capilare care irigă ochii şi stimulează irigarea lor.

Ochii au nevoie, în principal, de sînge, aer şi căldură. Alternanţa de umbră şi lumină este şi ea necesară, căci ea întreţine supleţea vaselor mici din globii oculari. In plus, acest exerciţiu stimulează ficatul.

Ţinînd ochii acoperiţi cu mîinile, ridicaţi pleoapele.

Indreptaţi-vă privirea în sus, în jos, spre stînga, spre dreapta ; fără să contractaţi ceafa. Continuaţi acest exerciţiu trasînd cel mai mare cerc posibil într-un sens, apoi în celălalt.

Aceşte mişcări întăresc musculatura care susţine globii oculari.

OCHII

Se presupune că, în stadiul formării embrionului, ochiul se formează pornind de la ficat, iar KOUAN TSEU afirmă că „ficatul este în legătură cu ochii". In general, se admite că ochiul este un reflector exact al vitalității corpului care exprimă, după chinezi, energiile YONG și OE. ISUS, în jurămîntul de pe munte, subliniază și importanța ochiului, atunci cînd declară că „ochiul este lampa corpului. Dacă ochiul tău este sănătos, tot corpul tău va fi luminat".

Egiptenii au fost printre primii care s-au interesat de structura ochiului, în mod deosebit de iris și legăturile sale cu organismul. Dacă observăm doar partea albă a globului ocular, se remarcă multe particularități, iar dacă admitem diviziunea în 12 părți, vom putea citi corespondențele cu întreg corpul și incidențele lui YIN și ale lui YANG.

Ochii sînt, în mod natural, locul unde se termină numeroși nervi, iar antagonismul centrului vizual YANG este situat în partea din spate a creierului. Este, deci, normal ca zona mai degrabă albăstruie decît albă la nou-născuți să reprezinte accentuarea lui YIN.

La adult, albul se acoperă uneori cu pete gălbui, verzui, maronii. Fiecare culoare, desigur, reflectă un dezechilibru organic : negrul semnalează blocaje sau stagnări de tipul calculilor (exces de zahăr). Galbenul este semnul unei perturbații a ficatului sau a vezicii biliare (abuz de ouă sau de brînză). Verdele indică un exces de YIN și riscul cancerului. Albul ca brînza, un exces de produse lactate care provoacă un depozit de mucus în rinichi. Excesul de băutură sau de hrană, mai ales de carne, provoacă apariția de firișoare roșii pe globul ocular.

Excesele sexuale fac să apară cearcăne negre sub ochi, care indică tulburări în funcționarea rinichilor.

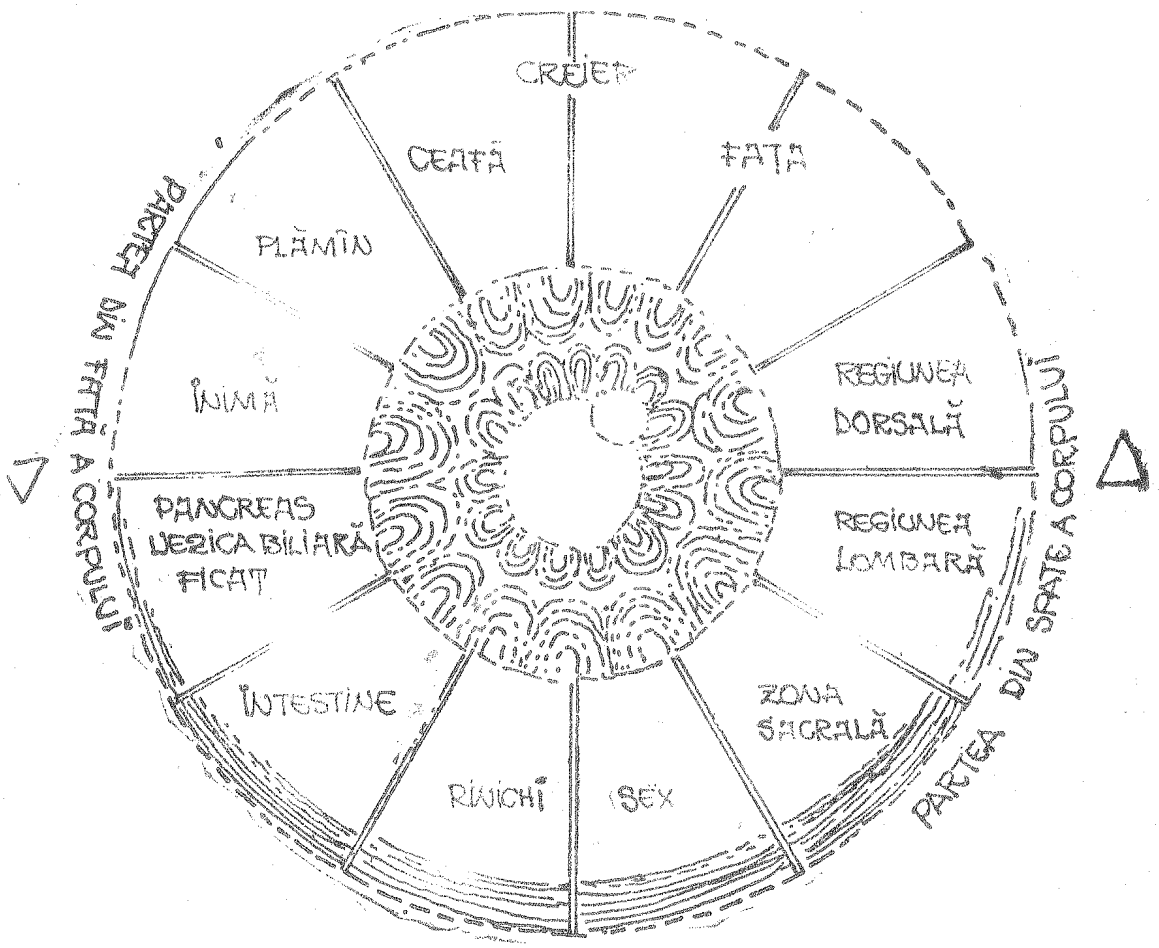
In legătură cu excesele se pot face apropieri între glaucom* și abuzul de fructe și brînzeturi, în timp ce cataracta se datorează, mai degrabă, excesului de cafea, zahăr și fructe tropicale.

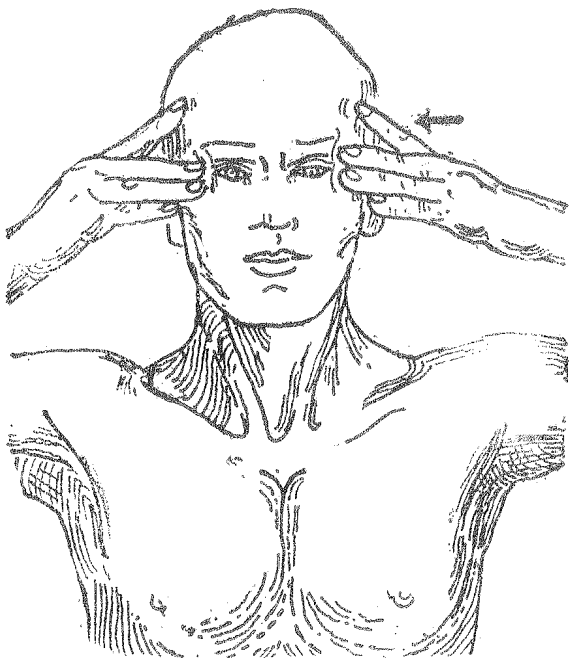
Aspectul și culoarea irisului mai reflectă și echilibrul psihosomatic al unei persoane. Un examen minuțios al diferitelor semne, cum ar fi petele, „norii" etc... îi vor dezvălui specialistului boli mai vechi sau nedeclarate.

Bătăile rapide ale pleoapelor corespund unui exces de apă în corp și unei pierderi a vitalității.

Se știe că medicina clasică chineză nu se limita doar la examinarea ochiului. Depistarea preventivă sau diagnosticul depindeau de examene laborioase și de investigații sistematice.

* Această afecțiune se manifestă prin duritatea globului ocular, dilatarea și imobilitatea pupilei, diminuarea acuității vizuale, anestezia corneei, aplatizarea camerei anterioare, bătăi arteriale neobișnuite.


CREIER
CEAFĂ
FAȚA
PLĂMÂN
INIMĂ
REGIUNEA DORSALĂ
PANCREAS
VEZICA BILIARĂ
FICAT
REGIUNEA LOMBARĂ
INTESTINE
RINICHI
SEX
ZONA SACRALĂ
PARTEA DIN FAȚA A CORPULUI
PARTEA DIN SPATE A CORPULUI



8. Efectuaţi mişcări identice de ambele părţi. Ţinînd ochii închişi, exercitaţi o presiune progresivă şi uşoară asupra globilor oculari, cu buricele degetelor, timp de 10 secunde.

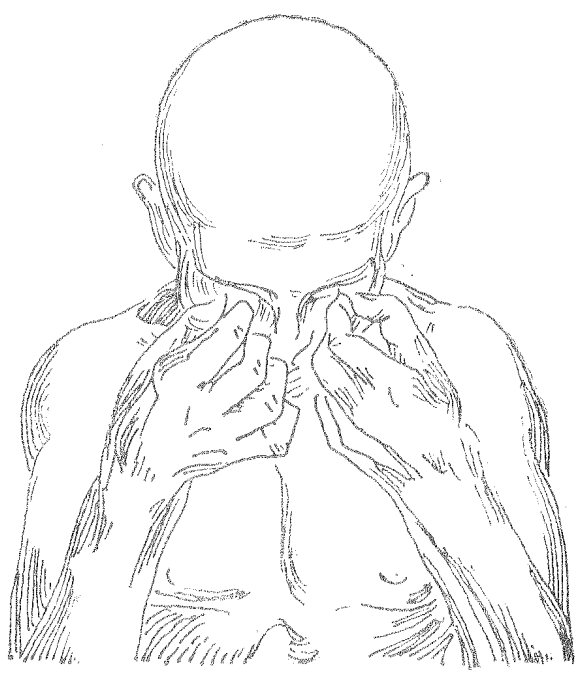
EFECTE : Ochii sînt supuşi unor agresiuni constante. Solicitate fără încetare de lumina naturală şi, din ce în ce mai mult, de lumina artificială, capilarele, nervii şi muşchii au tendinţa de a se contracta. In alte cazuri, ei se crispează pentru a înregistra deplasarea rapidă a maşinilor sau a obiectelor, cum ar fi : maşină, avion, minge de fotbal sau de tenis, imagini de film etc....

Exerciţiile precedente permit muşchilor care susţin globii oculari să devină mai supli, elimină tensiunile nervoase, toxinele şi favorizează irigarea cu un sînge proaspăt, abundent. Presiunile înlătură durerile superficiale şi alină durerile în caz de ameţeală, spasme, diverse traumatisme. Stimulează ficatul şi splina. In caz de glaucom şi cataractă trebuie evitate presiunile profunde.

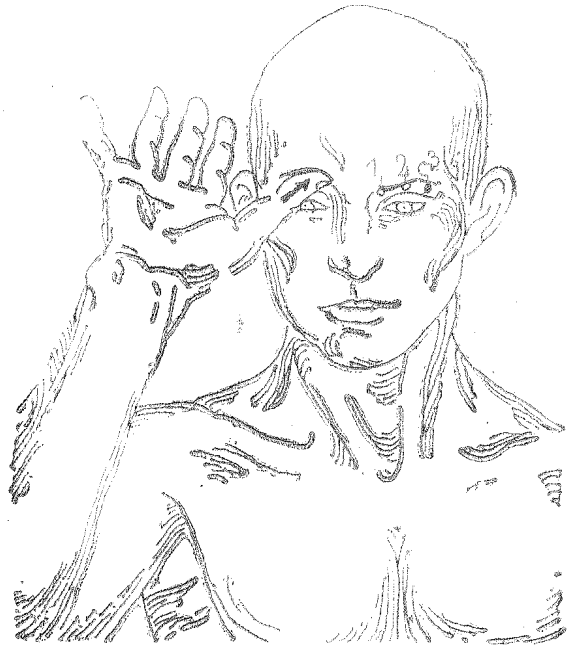
Se vor scoate întodeauna lentilele de contact. Pentru a încetini bătăile de inimă, atunci cînd există tendinţa, ne fólosim de partea cărnoasă a palmei şi apăsăm alternativ fiecare ochi închis de 70 ori pe minut. Se poate completa această tehnică trăgînd cu putere de cel de-al treilea deget al fiecărei mîini.

9. Prindeţi între degetul mare şi arătător pleoapele superioare.
Efectuaţi bătăi de pleoapă uşoare şi alternative.
EFECTE : Bătăile de pleoapă fac să se audă uneori ori un clipocit care indică excesul de apă în corp.

9



10



10. Cu ajutorul buricului degetului mare, descoperiţi în arcada superioară, lîngă nas, o cavitate :

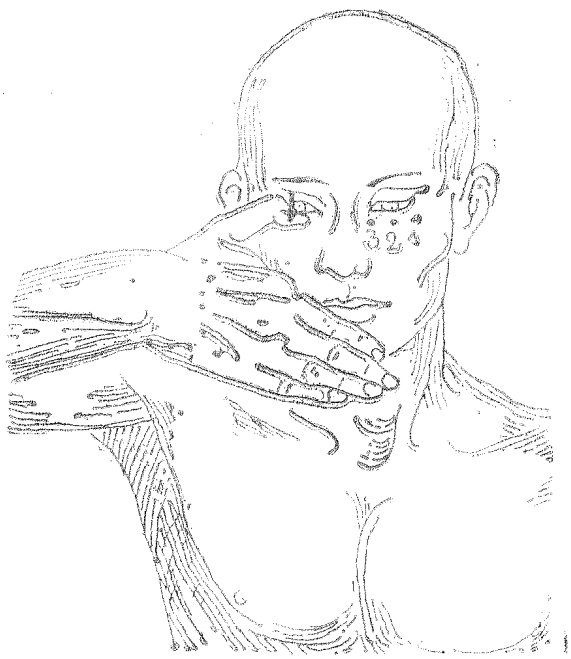
Ea este situată sub rădăcina sprîncenei.
Acest punct corespunde „capului peştelui", după cum o numesc chinezii căci, prin forma sa, sprînceana evocă un peşte. Punctele de pe această linie se numesc, pe rînd, „mijlocul peştelui" şi „coada peştelui".

Energia are tendinţa de a se acumula în această scobitură. Pereţii osoşi sînt aidoma scoarţei terestre şi prezintă găuri în care energia are tendinţa să stagneze. Pentru a facilita fluiditatea curenţilor energetici, este necesar să exercităm presiuni asupra acestor puncte, mai ales dacă ele sînt foarte sensibile.

Apăsaţi, apoi, pe cel de-al doilea punct, apoi pe cel de-al treilea.

EFECTE : Acest exerciţiu permite tratarea sinuzitelor frontale, a cefaleelor, a migrenelor, a oboselii cerebrale, a tulburărilor oculare (conjunctivită), a strabismului convergent, a rinitelor şi a nevralgiilor.

11



11. Exercitaţi o presiune în colţul din afară al ochiului, apoi în colţul din interior. Apoi, apăsaţi pe marginea inferioară.
Apoi pe cele trei puncte simetrice arcadei superioare.

Fiecare presiune durează între 3 şi 5 secunde.
EFECTE : Priveşte mai ales sinusurile maxilare, durerile de cap, durerile oculare şi... frumuseţea ochilor. Punctul situat în colţul intern al ochiului permite tratarea slăbirii vederii, astigmatismul şi tremurăturile pleoapelor.

Apăsaţi pe terminaţia exterioară a fiecărei sprîncene, în locul articulaţiei frontale, ramură suitoare a malarului.

EFECTE : Elimină migrenele, vertijul, conjunctivita, pleoapele căzute.

NOTĂ : Trebuie să subliniem că termenul „meridian", „KING SIEN" în chineză, nu a fost niciodată folosit pentru a desemna liniile de forţă care brăzdează corpul omenesc. Este vorba, mai degrabă, de „KING-MO", tip de canale care stabilesc legătura între microcosmos şi macrocosmos. Totuşi, dat fiind faptul că termenul „meridian" a fost mult întrebuinţat în Europa, îl vom folosi şi noi pe tot parcursul acestei lucrări.

NASUL

Spaţiul dintre sprîncene reflectă starea ficatului, a splinei şi a pancreasului. Nările corespund plămînilor şi traduc vitalitatea : nările fine corespund unor plămîni slabi.

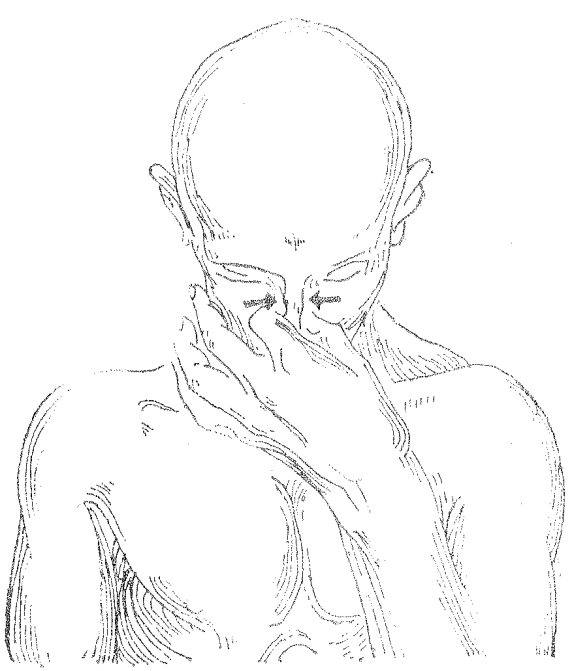
Nasul este legat de sistemul circulator şi, mai ales, de funcţionarea inimii. Cînd presiunea arterială creşte, nările se umflă iar vîrful nasului se înroşeşte. Excesului de lichid îi corespunde o creştere a debitului de sînge, o dilatare şi o explozie a capilarelor de la suprafaţa pielii. Tulburările circulatorii se traduc adesea printr-o puternică înroşire a obrajilor şi a vîrfului nasului.

Prindeţi cu putere pielea din spaţiul dintre sprîncene între degetul mare şi degetul arătător.

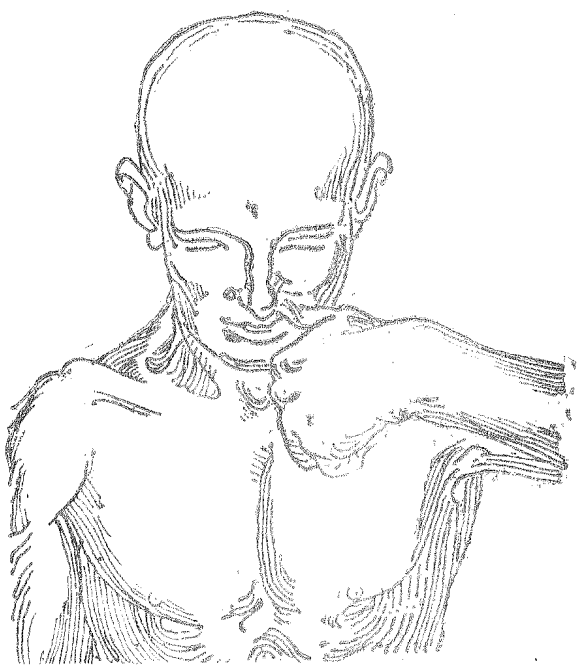
Acest exerciţiu alină crizele de sinuzită, şi atenuează ameţelile şi vertijul.

12. Prindeţi capătul cartilagiului, la baza osului, între degetul mare şi arătător.
EFECTE : Sinuzită — Toate afecţiunile nasului.

12

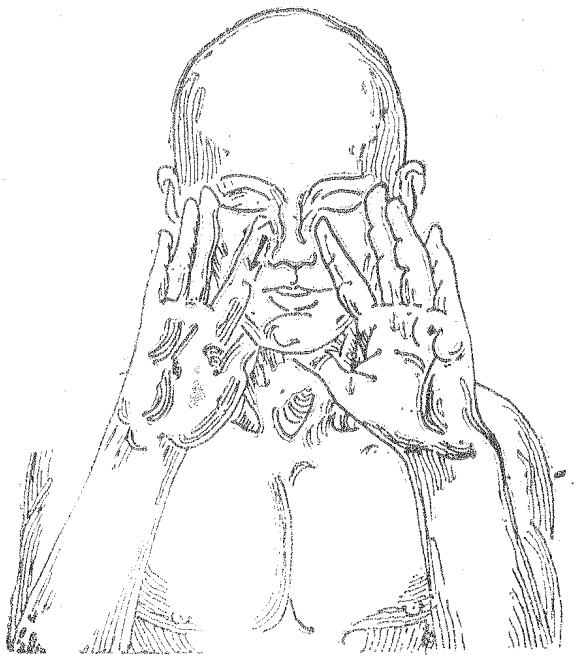


13



13. Cu ajutorul buricului degetului mare apăsaţi un punct situat de o parte şi de alta a nasului. Punct de întretăiere pe linia naso-geniană, la nivelul bazei nasului.
EFECTE : Tratarea sinuzitei nazale, a rinitelor, a sîngerărilor nasului, a dispneei, a acneei şi a pruritului facial. Edem şi paralizie facială.

14

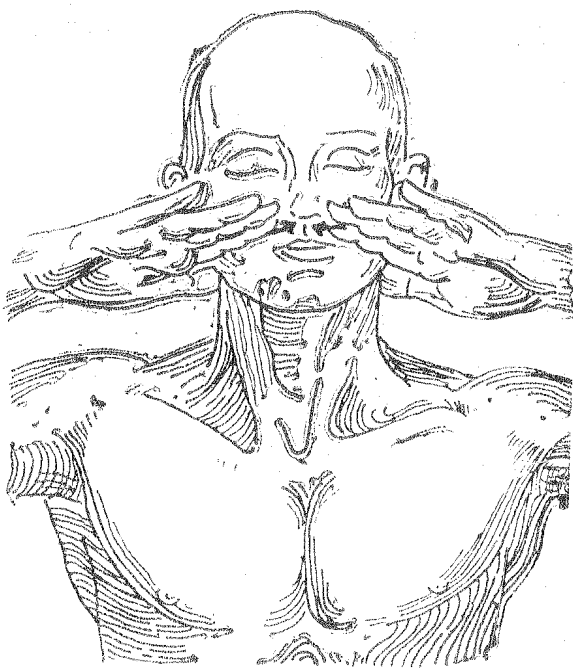


14. Frecaţi-vă mîinile cu degetul arătător, fricţionaţi cele două riduri paralele ale nasului.

EFECTE : Stimulează stomacul şi intestinul gros.

15. Cu degetul mijlociu aplicat pe rădăcina unghiei degetului arătător, masaţi pereţii nazali pentru a da suplețe membranelor.

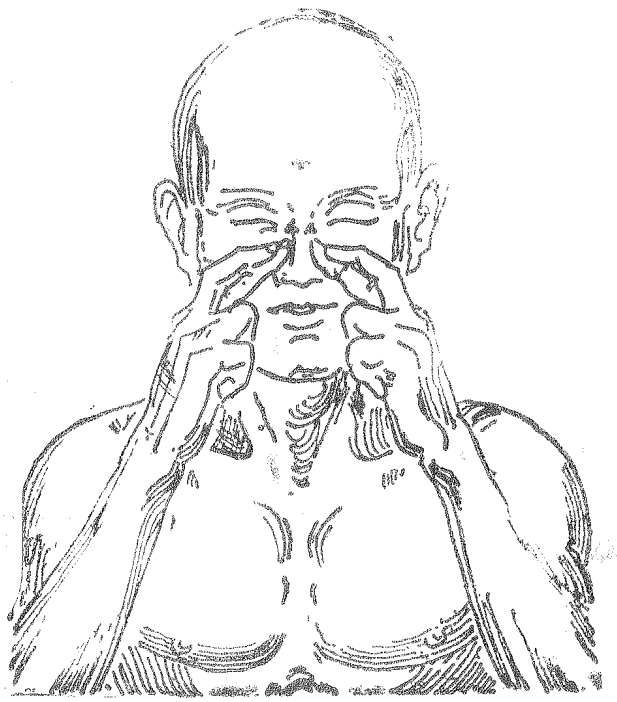
16



16. Frecaţi-vă mîinile, tot cu ajutorul degetului arătător, şi fricţionaţi spaţiul de sub nas, după direcţia mustăţilor.

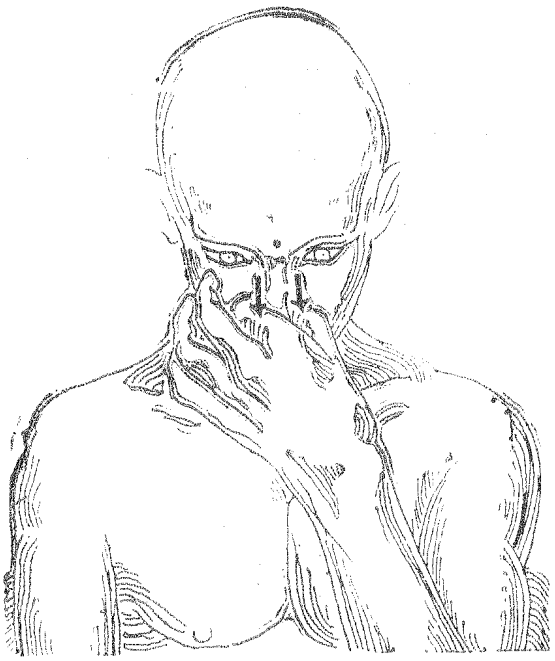
EFECTE : Stimulează meridianele : vas - arteră - stomac şi intestin gros.

15



OBRAJII

17



18

PENTRU A UŞURA CIRCULAŢIA

17. Masaţi nasul, între buricele degetului mare şi al arătătorului.

La o treime de la baza nasului, în ridul labial, se găseşte un punct foarte util, întrucît este eficace în sincope. Trebuie presat cu unghia. In termeni populari chinezii îl numesc „Mijlocul omului" (Nr. 1, Fig. 18). Poate fi folosit şi în caz de insolaţie.

Pentru a întreţine supleţea nărilor, apăsaţi de mai multe ori vîrful nasului apoi, menţinînd presiunea, imprimaţi-i o mişcare de rotaţie. Amatorii de brînzeturi au adesea vîrful nasului rigid. Frecaţi-vă mîinile.

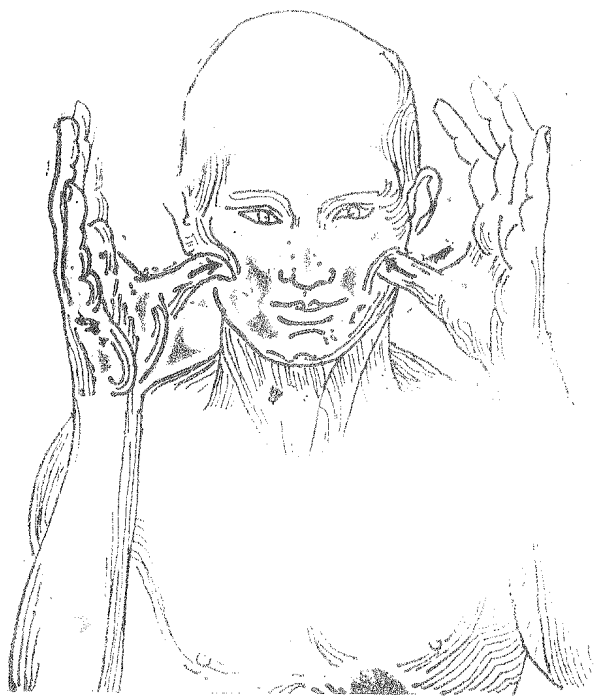
18. Frecaţi-vă cu putere obrajii cu palmele, de jos în sus, urmînd depresiunea maxilarului inferior.

Nu faceţi această mişcare în mod instinctiv după o masă excesivă ?

EFECTE : Acţionează asupra stomacului, favorizează circulaţia sîngelui în faţă şi ochi.

Plămînii sînt legaţi de obraji : atunci cînd vă frecaţi obrajii, vă tonificaţi şi sistemul pulmonar.

19



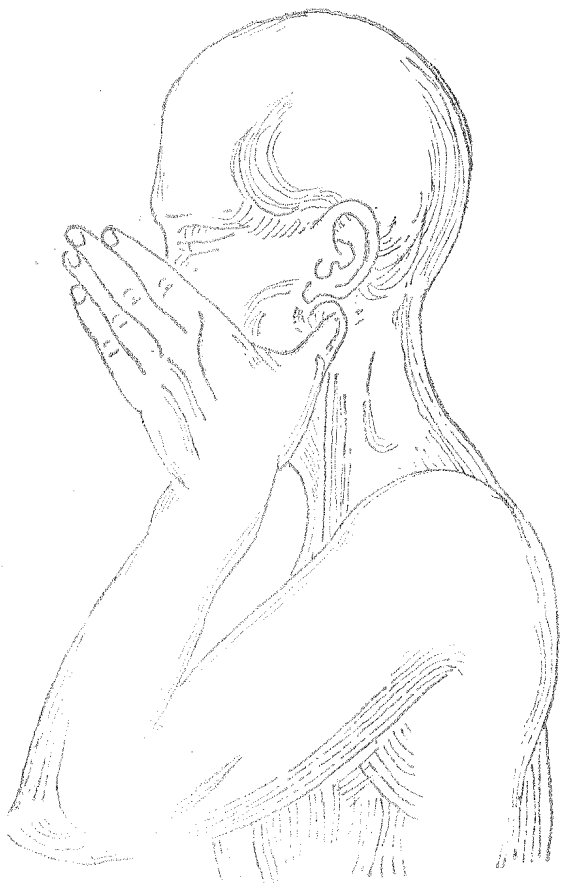
19. Cu ajutorul degetelor mari apăsaţi cavităţile sensibile pe riduri, sub osul malar. Veţi găsi acolo trei puncte echidistante.

EFECTE : Sub oasele proeminente, cum ar fi oasele malare, energia are tendinţa de a se stabili şi de a stagna. Pentru a o scoate de acolo şi pentru a-i facilita circulaţia, va fi uneori nevoie să se exercite de trei ori presiunea, timp de 4—7 secunde. Frecaţi-vă mîinile.

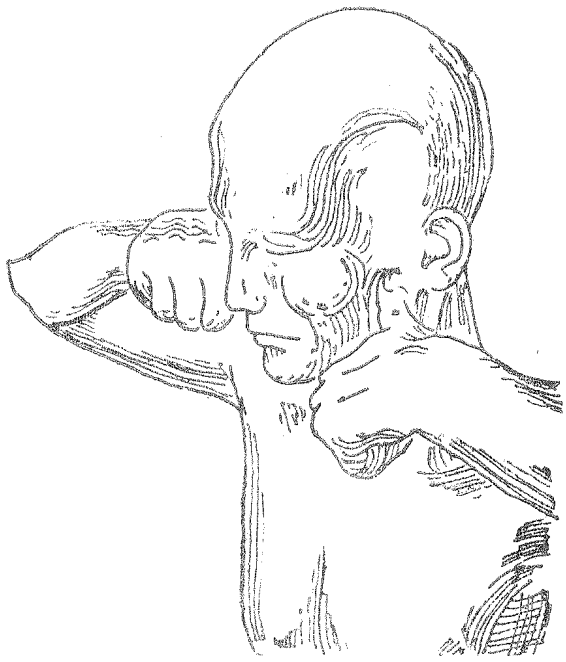
20. Apăsaţi, cu degetele mari, sub ureche, în spatele ramurii suitoare a maxilarului inferior. Acest punct se situează la marginea anterioară a mastoidului, sub lobul urechii.

EFECTE : Acest punct este activ în paraliziile faciale, durerile de dinţi, adenite, inflamaţiile cervicale, nevralgiile trigemenului, zgomotelor din urechi. Surdo-muţii pot profita de pe urma masării acestui punct.

20



21



21. Insistaţi, pe punctul situat în depresiune, cu degetul mare înaintea tragusului.

EFECTE : Dezvăluie toate tulburările urechii : otită externă, mastoidită şi acţionează în caz de convulsii, rinite şi spasm facial. Uşurează durerile de dinţi ale fălcii superioare.

URECHILE

Urechile sînt simbolul înțelepciunii.

Orientalii, mai ales tibetanii, chinezii și japonezii, cred că dezvoltarea urechii corespunde dezvoltării ființei umane. Cînd această dezvoltare este armonioasă, urechile se deschid și reflectă înțelepciunea.

Ați remarcat urechile lui Buddha în sculpturile care îl reprezintă ?

De asemenea, se regăsește la egipteni o practică ciudată. De exemplu, se ciupeau urechile femeilor care nu mai vroiau să aibă copii, sau se incizau urechile bărbaților pentru a le diminua capacitatea de procreere. Egiptul asigura, astfel, reglarea nașterilor.

Școala Franceză de Morfologie acordă importanță formei urechilor și stabilește o relație între această formă și dezvoltarea psihică a ființei umane. Plecînd de la observațiile făcute asupra implantării urechii, asupra dimensiunilor sale, a înclinării, a proporțiilor și a formelor, se pot trage concluzii asupra gradului de evoluție a subiectului.

Aceste caracteristici ale urechii, a cărei formă o amintește pe aceea a fătului, variind în cursul vieții, precum și observațiile medicale, au dus spre specialități cum sînt otoscopia și auriculoterapia. Prima este, mai ales, un sistem morfo-fiziologic, în timp ce a doua, auriculoterapia, privește concentrarea punctelor pe ureche și le utilizează în scopuri curative.

Medicii europeni au descoperit, pe ureche, puncte de legătură cu organele profunde, iar doctorul NOGIER, de la Lyon, a găsit chiar o hartă desemnînd 200 puncte în corelare cu corpul uman.

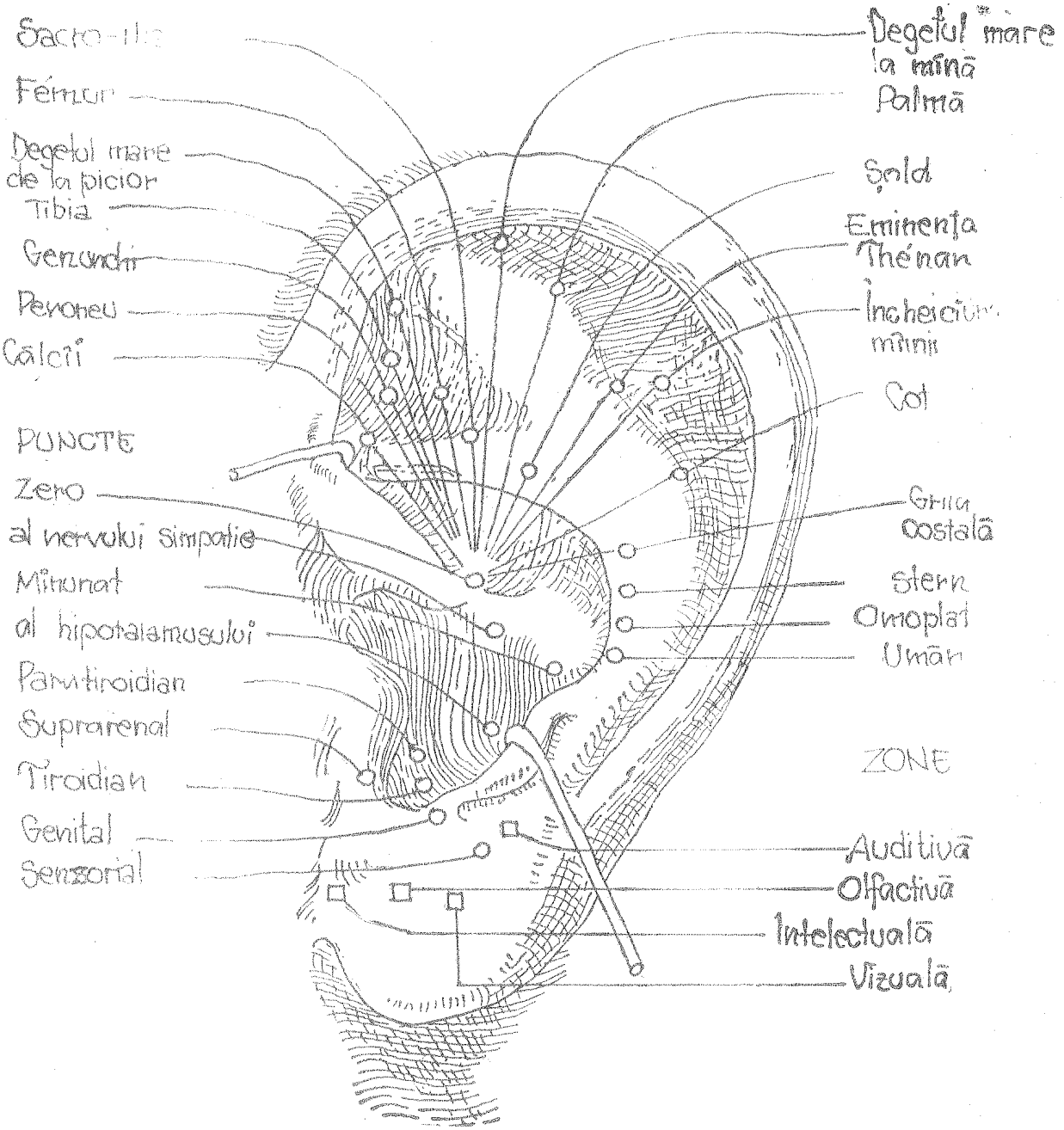
Auriculoterapia permite sondarea sensibilității anumitor bolnavi și reunește dovezi experimentale cu scopuri terapeutice. Detectoarele electronice au permis să se controleze relația între urechi și organe. In sfîrșit, o cercetare sistematică a zonelor dureroase a membrelor și a perturbațiilor vertebrale a pus în evidență conexiuni corespunzătoare existînd la nivelul pavilionului urechii. S-au stabilit mai mult de 200 puncte pe ureche în legătură cu organele corpului omenesc.

Observarea și investigarea manuală a pavilionului urechii conduc la o înțelegere a fenomenelor vieții corpului. Un punct dureros servește, într-o oarecare măsură, ca semnal, atunci cînd este reperat pe circuit. In antichitate se provoca o excitație a pavilionului urechii pentru a se acționa asupra anumitor funcții și, plecîndu-se tocmai de la această tehnică, s-a studiat mai profund sensibilitatea urechii și a individului. Sîntem, de altfel, adeseori conștienți de această sensibilitate și de legătura care există între ureche și anumite regiuni ale corpului, mai ales atunci cînd sîntem expuși frigului, căldurii sau, pur și simplu, prin pipăit.

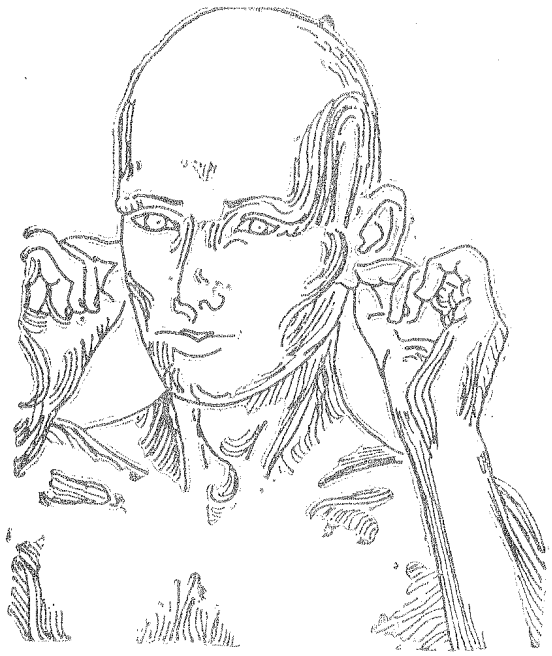
Este tot atît de adevărat că, în tradiția chineză, urechea este considerată un centru strategic pentru sănătate. Nu numai fiecare punct al acestui organ corespunde unei părți a corpului, dar fiecare parte reflectă hrana pe care o consumăm : partea superioară indică proporția proteinelor ; partea mediană, hidrații de carbon, fructele, zahărul ; partea inferioară, mineralele.

PUNCTELE URECHII

PLANSĂ FRANCEZĂ)



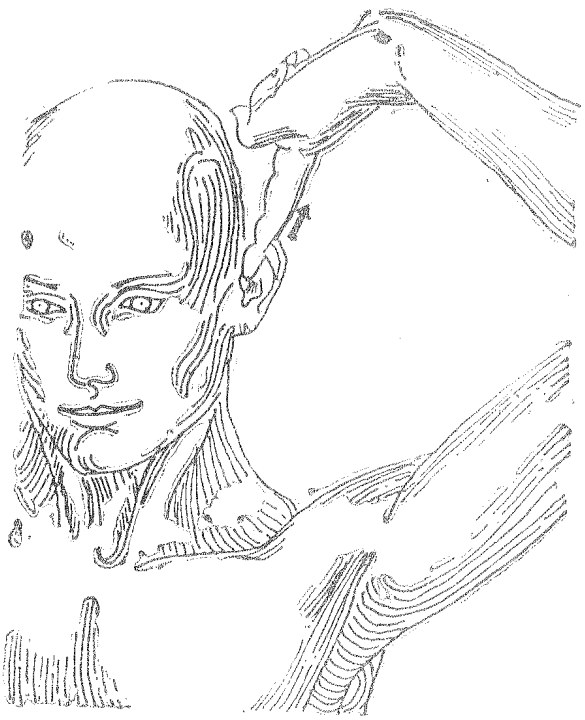
22



22. Prindeţi lobul urechii între degetul mare şi degetul arătător, îndoite. Trageţi, insistînd, pînă cînd simţiţi o senzaţie de căldură. Această senzaţie denotă o mai bună irigare.
EFECTE : Stimulează stomacul. Masarea lobului urechii este bună pentru ochi. La poporele primitive, lobul urechii era considerat ca loc de deschidere a simţurilor. Un lob umflat şi sanguin denotă un comportament senzual, dar şi o deficienţă a sistemului limfatic. Altădată moda purtării de cercei, din metal sau piatră preţioasă, avea drept scop stimularea circulaţiei energiilor, pentru a înfrumuseţa privirea. La începutul secolului, în anumite familii de ţărani francezi, se găurea lobul urechilor la cei mici pentru a agăţa de el inele de aur destinate să apere ochii de infecţii. In zilele noastre, păstrăm acest obicei ca podoabă, dar fără să ţinem cont de materialele folosite.

Este lucru sigur că folosirea argintului, a aurului sau a unui alt metal va avea o influenţă anume asupra vitalităţii organului vizual şi, prin urmare, şi asupra calităţii sale.

23



23. Prindeţi vîrfurile urechilor între degetul arătător şi degetul mijlociu. Palmele sînt îndreptate spre cap. Tîmplele sînt masate dacă trageţi cu putere degetele de trei ori în sus şi uşor înapoi. Tripla încălzire cuprinde 3 niveluri :

SHAO YANG — Tînărul Yang
TAI YANG — Bătrînul Yang
YANG MING — Marele Yang

Cele trei etaje cuprind :

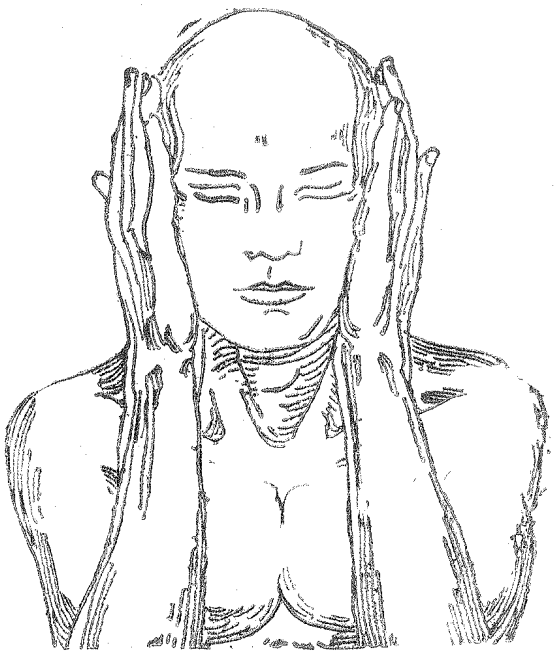
1. Etajul superior : situat între partea superioară şi partea inferioară a sternului. Căldura este creată prin funcţia respiratorie.
2. Etajul mijlociu : cuprins între regiunea stomac/duoden şi buric. Căldura este generată de procesul digestiei.
3. Etajul inferior : este cuprins între buric şi partea inferioară a abdomenului. Asimilarea hranei produce căldură.

24

24. Puneți partea laterală a degetelor mici în spatele urechii, cu mîinile lipite de craniu și, cu o mișcare rapidă, aduceți pavilionul urechii dinapoi înainte, de vreo zece ori.

EFECTE : Stimulează circulația sîngelui în pavilionul urechii.

25



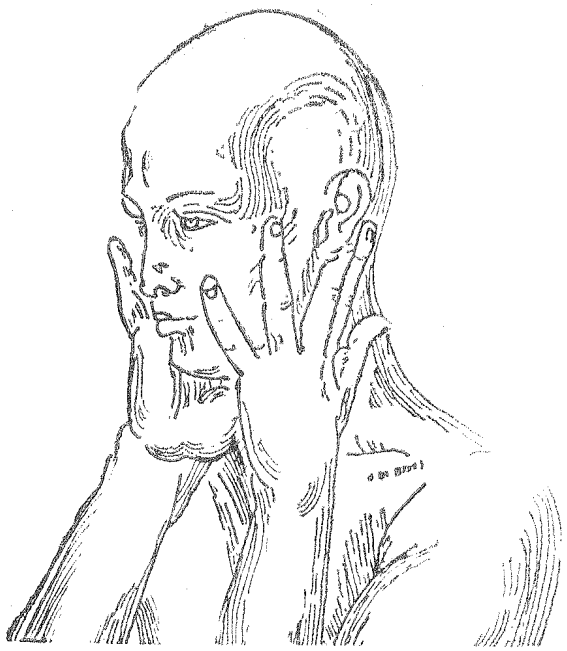
25. Dacă sînteți tulburat de gălăgie și doriți să vă regăsiți calmul, închideți pavilionul urechii, ochii și gura. Adeseori, în mod simbolic, chinezii reprezintă trei maimuțe aliate cu mîinile una pe gură, una pe ochi și a treia pe urechi. Aceasta înseamnă că omul trebuie să știe să se privească de cuvînt, de privire și de auz atunci cînd acestea servesc, în mod inutil, răului, și că trebuie să învețe și să-și stăpînească simțurile.

26

26. Introduceți degetul mijlociu în pavilionul urechii și masați urmărind spiralele.

EFECTE : Acționează asupra coloanei vertebrale, a sistemului nervos, și asupra membrelor superioare și inferioare. La o depărtare de un deget mare în spatele urechii, apăsați în cavitate punctul contra insomniilor.

27



27. Masaţi în spatele urechilor cu degetul arătător şi cu degetul mijlociu lipite pentru a stimula „Triplul Incălzitor" şi pentru a regulariza temperatura naturală a corpului.

28

28. Puneţi-vă mîna făcută căuş peste ureche, şi puneţi buricul degetului mijlociu de la cealaltă mînă pe unghia degetului mijlociu al mîinii făcută căuş In timpul acestui exerciţiu ţineţi ochii închişi. Cu ajutorul acestui ciocănel bateţi la baza degetelor de 20-30 ori, în ritmul inimii.

EFECTE : Acest tip de percuţie stimulează funcţionarea rinichilor prin reflexul vibratoriu al undelor care alunecă pe meridiane. La ora actuală diferite experienţe arată influenţa sunetelor asupra vieţii organelor. In funcţie de calitatea vibratorie emisă, sunetul ajunge într-o anumită zonă a corpului. Invăţămîntul tradiţional esoteric, de exemplu yoga, ne învaţă că fiecare zonă a corpului corespunde unui timbru sonor specific.

Anumiţi cercetători au demonstrat că sunetele afectează materia fizică, mentală şi astrală a fiinţei umane. Se cunoaşte influenţa vibraţiilor armonioase a muzicii asupra sănătăţii şi a moralului unei persoane. Acest exerciţiu, în orice caz, subliniind legea deplasării undelor, tinde să demonstreze că percuţiile efectuate la nivelul pavilionului urechii sînt susceptibile de a fi înregistrate de către rinichi. Dacă, totuşi, se întîmplă ca vibraţia să provoace o durere, înseamnă că nervul intern al urechii este iritat de lichidul prea abundent.

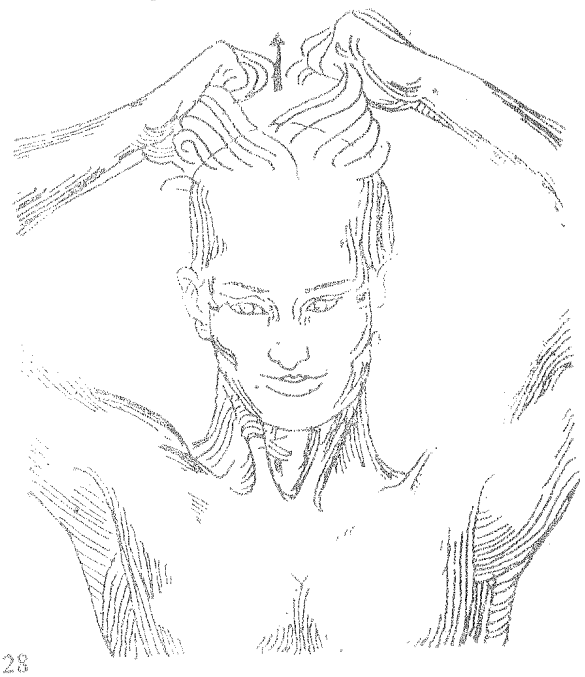
NU UITAŢI SĂ TRATAŢI AMBELE URECHI.

CAPUL

Schemele anatomice chineze şi, mai nou, detectoarele pe care le folosim în Occident, indică prezenţa a numeroase puncte pe toată suprafaţa capului. Puncte pe care este foarte util să le masăm şi să le activăm pentru a obţine efecte benefice variate.

29

29. Imitaţi, cu vîrfurile degetelor, bătaia tobelor pe pielea capului. Într-o mişcare de resort, degetele se apropie şi lovesc cutia craniană. Efectuaţi aceste lovituri de 20 ori pentru a stimula circulaţia sîngelui.



30

30. Cu pumnii pe jumătate închişi, cu încheietura mîinii supla, loviţi pe toată suprafaţa craniului. Continuaţi cu şocuri rapide şi apropiate, acoperind toată suprafaţa craniului.

31

31. Prindeţi cu mîna părul şi trageţi pentru a obţine o mişcare vibratorie, ca pentru a dezlipi pielea capului.

EFECTE : Stimulează acţiunea cerebrală, reţelele nervoase şi meridianul vezicii, al vezicii biliare şi sitemul cerebro-nervos.

In anumite cazuri patologice, în care părul a devenit fragil şi are tendinţa de a cădea în smocuri, este mai bine să vă abţineţi să practicaţi acest exerciţiu.

In alte cazuri, stimularea prin tracţiuni vibratorii va restabili vitalitatea părului, căci părul se atrofiază cînd nu este activat. Este evident că buna calitate a părului depinde de calitatea hranei. Căderea părului depinde de excesul de lichide : de excesul de sucuri de fructe sau de alcool, de exemplu. Pierderea părului depinde şi de abuzul de potasiu şi de anumite vegetale : sparanghel, spanac, vinete, roşii, fasole verde, ciuperci, cartofi.

CEAFA

32

Prindeţi bine ceafa cu degetele şi apăsaţi în profunzime, coborînd de fiecare parte a apofizelor spinoase ale cervicalelor. Se poate efectua o serie de zece masaje din sus în jos.

32—33 (1). Apoi, cu cele trei degete — arătător, mijlociu şi inelar — efectuaţi presiuni simultane de fiecare parte, plecînd din cavităţile lui Arnold, unde se situează emergenţa nervilor medulari foarte profunzi.

EFETE : Elimină tulburările somnului, torticolisul şi cefaleele. In cazul tensiunilor acumulate, cînd punctele devin dureroase şi sensibile, aplicaţi înainte de masaj prosoape calde şi suflaţi aer cald cu ajutorul unui uscător de păr.

Apoi, cu o mînă sau alta, frămîntaţi ceafa.

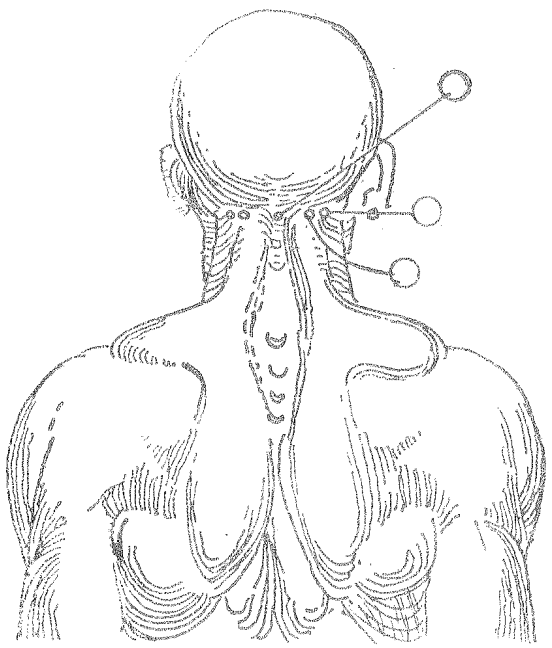
EFECTE : Permite degajarea ureei şi a acidului uric, care fac deosebit de sensibilă ceafa.

Presaţi muşchii cefei între degetul mare şi cel arătător, plecînd de la baza craniului pînă la umeri.

EFECTE : Elimină durerile, tulburările de somn, tulburările oculare, previne căderea părului.

Deşi manipulările regiunii cervicale sînt foarte rare la chinezi, există cîteva tratamente specifice ale vertebrelor, mai ales pentru a şaptea vertebră cervicală tratată în cazul afecţiunilor ficatului, ale inimii, ale ochiului, ale circulaţiei cerebrale, ale braţului. Intervenţiile trebuie să fie făcute de către specialişti. Ar fi imprudent să improvizăm în acest domeniu. Regiunea cervicală este sediul a numeroase tensiuni.

33



Viaţa autonomă a corpului, nervul simpatic, glandele endocrine, centrele văzului, căile somnului sînt în legătură cu ceafa. Doi nervi importanţi, care ies la înălţimea celei de-a doua vertebre cervicale la nivelul lobului urechilor, au fost descoperite în 1810 de un medic anatomist german, doctorul ARNOLD. Aceste două puncte sînt localizate într-o cavitate situată la baza occiputului şi de fiecare parte a coloanei vertebrale.

33. (3). Apăsaţi cu putere, în cavităţi, deasupra primei vertebre cervicale, cu ajutorul degetului mare, îndreptînd presiunea orizontal, apoi spre creştetul capului.

EFECTE : Elimină tensiunile reziduale şi evită tulburările de somn.

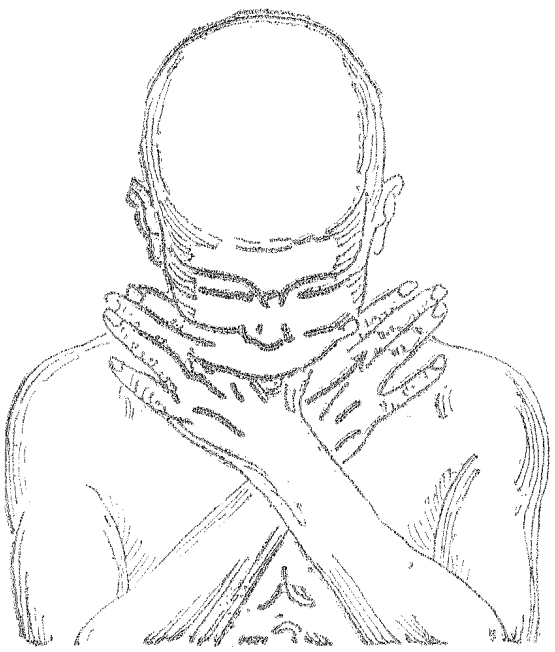
Apăsaţi cu extremitatea degetului mare punctul situat la baza occipitală, la înălţimea primei vertebre cervicale.

EFECTE : Uşurează durerea torticolisului şi, în general, durerile cefei.

Stimularea celor două maxilare.

DINȚII

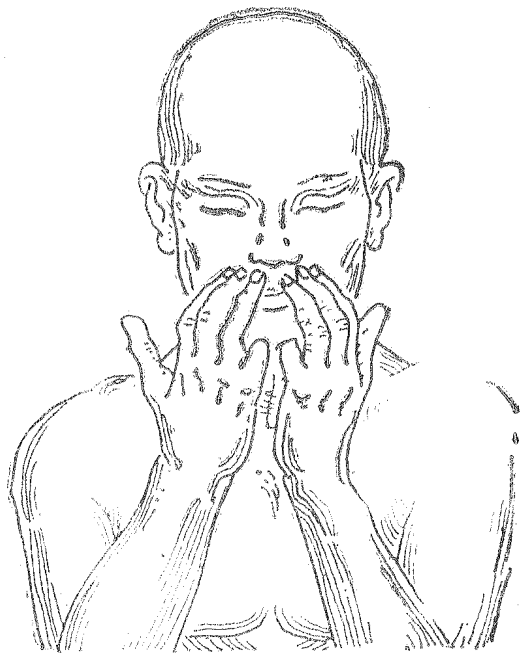
34



Aplicați muchia mîinii situată între degetul mare și cel arătător pe buza superioară, la nivelul rărădinii dinților.

34. Același lucru, cu muchia celeilalte mîini, pe buza inferioară, la nivelul rădăcinilor dentare inferioare. Apăsînd, întoarceți cele două mîini în sens invers, alternativ spre stînga și spre dreapta.

35



Maxilarul superior

Aplicați buricul degetelor pe maxilarul superior în depresiunile osoase situate între rădăcina dinților. Apăsați aceste puncte timp de cîteva secunde. Apăsați din nou, apoi încetați.

Exercitați de mai multe ori aceste presiuni.

35. Efectuați mici mișcări giratorii pe aceste puncte. Dinții ies din mucoasa bucală și sînt, ca și unghiile, producții ale epidermei.

Calitatea dentiției depinde de alimentație, care determină salivă secretată de glandele parotidă, sub-maxilare, labiale ... O salivă sănătoasă și alcalină produce enzime și alte bacterii care constituie baia biologică naturală de protecție a dinților.

Țesutul fibro-muscos care formează gingiile depinde de calitatea sîngelui, legată și ea de hrană.

Masajul stimulează irigarea cu sînge pînă în cele mai fine vase sanguine, în interiorul dinților.

Maxilarul inferior

A — Aplicați buricul degetelor pe osul malar inferior, la nivelul rădăcinilor dentare.

Practicați această alternanță de presiuni și relaxări și de mișcări giratorii ca mai sus.

EFECTE : Irigarea gingiei, a osului alveolar, a periodontului, a dinților. Accelerarea energiei.

Aceste masaje pot fi aplicate cu succes în cazul durerilor de dinți.

38. Un punct deosebit în acest caz : — Situat între rădăcinile celui de-al doilea și celui de-al treilea dinte (plecînd de la linia mediană), adică incisivul lateral și caninul.

Uneori masajul punctului este mai eficare între cel de-al treilea și cel de-al patrulea dinte.

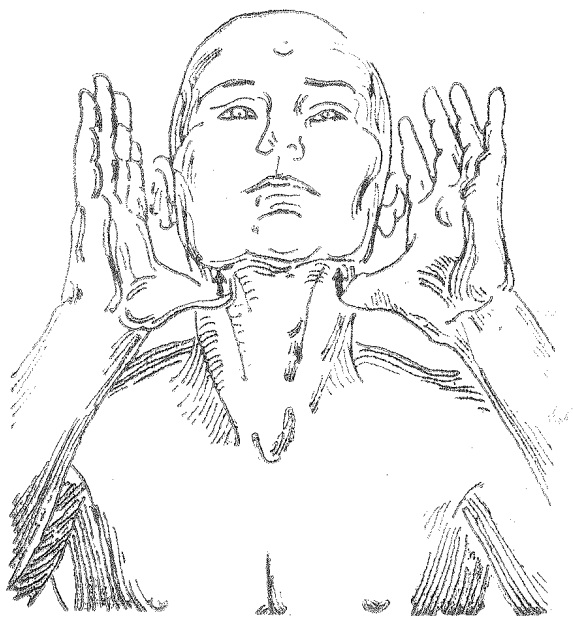
Masați și punctul semi-arcadei opusă celei dureroase, ca pentru a restabili nu echilibru (masajul va fi în acest caz centripet).

In cazul durerii în maxilar masați, cu ajutorul degetului mare, mușchiul maxilar.

B — 36. Aplicați degetele mari pe fața internă a maxilarului inferior, începînd cu partea superioară a gîtului. Masați în lungul osului, îndreptînd presiunea spre exterior.

EFECTE : Stimulează, prin planșeul bucal, glandele salivare și sublinguale, ganglionii și irigarea gingivală. Ajută la circulația energiei la nivelul dinților inferiori.

36



PUNCTE SPECIALE IN PROBLEMELE DENTARE

37. PUNCTUL Nr. 1 Se găsește la baza unghiei degetului arătător, spre degetul mare. Apăsați cu unghia degetului mare. Apăsați degetul arătător stîng pentru partea dreaptă a feței și invers.

EFECTE : Evită neplăcerea ocazionată de freza dentară. In cazul îngrijirilor dureroase, poate alina durerile pacientului.

38. Punctul Nr. 2. Este situat în fundul unghiului format de extremitatea clavicului și a osului omoplatului, deasupra umărului.

EFECTE : Este recomandat în caz de artrită a maxilarului și în cazul dificultăților temporare sau continue ale mișcării maxilarului inferior.

38. PUNCTUL Nr. 3 Este situat în colțul orbicularei buzelor.

EFECTE : Acest punct prezintă interes în cazul algiilor dentare, al pioreei (scurgere de puroi), al luxației maxilarului și al nevralgiilor sau paraliziilor faciale.

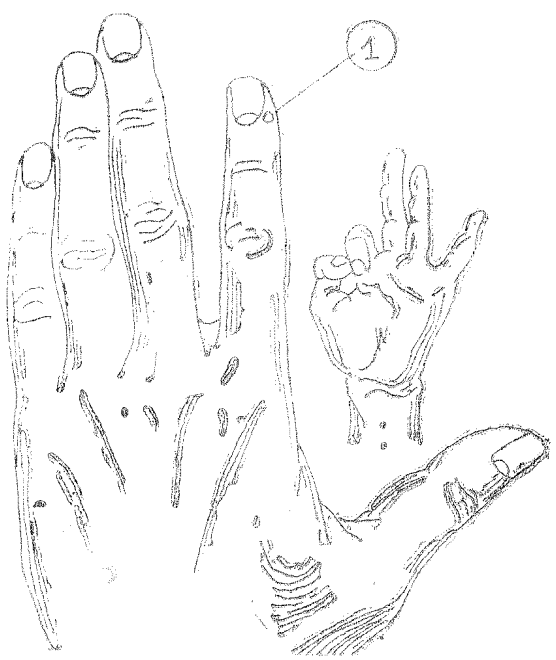
39. PUNCTUL Nr. 4 Este situat pe partea dorsală a umărului, la două degete deasupra pliului subrațului.

EFECTE : Este tratat în durerile umărului și al nevralgiilor faciale avînd ca punct de plecare durerile de dinți.

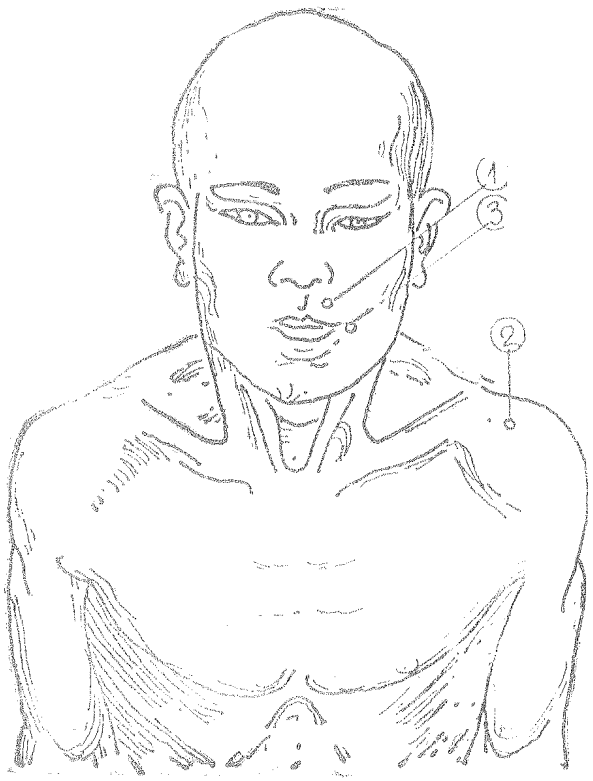
53 (2) PUNCTUL Nr. 5. Apăsați pe cel de-al doilea os metacarpian, între degetul mare și cel arătător.

EFECTE : Ușurează durerile maxilarului.

37



IGIENA DENTARĂ



Paralel cu acţiunea lui DO-IN, întreţinerea gurii permite păstrarea unei bune danturi.

Una dintre cele mai bune paste de dinţi este apa sărată (9 grame la mie sau un praf de sare la un pahar, utilizînd sare de mare naturală, adică netratată chimic). Este un echilibrator al florei bucale care, de altfel, decongestionează şi tonifică gingiile.

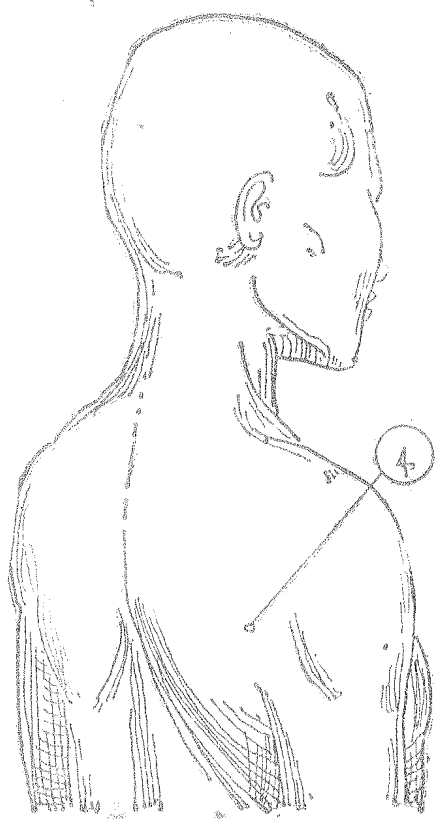
Buricul degetului arătător este o excelentă perie de dinţi. Frecaţi smaltul : acesta este curat atunci cînd se aude un scrîşnet identic celui obţinut prin frecarea unui pahar ud.

Să nu se neglijeze nici masarea gingiei cu buricul degetului. In principiu, acest gest este suficient. Totuşi, mai ales în cazul patologiei gingiei, o perie normală este recomandabilă.

Trebuie evitate periile fabricate cu ajutorul perilor sintetici, şi preferaţi perii de mătase sau de mistreţ. Peria nu trebuie să fie tare, căci trebuie periată gingia în acelaşi timp cu dinţii, mereu în sensul gingii — dinţi.

După fiecare masă un gest simplu vă va păstra dinţii : clătirea gurii cu apă obişnuită.

39



ALIMENTAŢIA

Acesta este, în cele din urmă, elementul cel mai important pentru menţinerea şi păstrarea sănătăţii dinţilor noştri, ca şi a sănătăţii întregului nostru corp.

Alimentaţia modernă este prea moale, prea bogată, prea acidă, prea dulce. Zahărul alb, mai ales cel rafinat, este un adevărat distrugător al dinţilor.

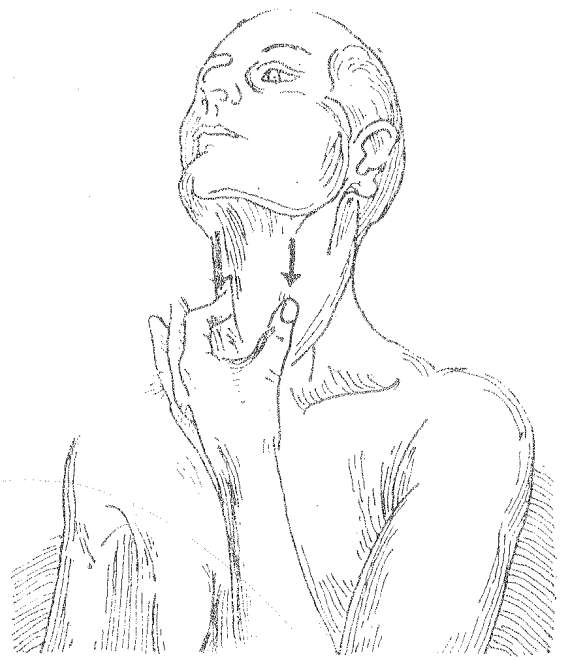
Trebuie să revenim la alimetnul natural, grosier, uscat, pentru care cerealele constituie un bun exemplu.

Aportul de flor, dat de orez, este esenţial în păstrarea dinţilor. Meiul furnizează magneziul care se preface în calciu în organism. Vitamina D, provenită din uleiul de măsline sau de vegetale verzi, completează aceste elemente, asigurînd dinţi sănătoşi. Masticaţia trebuie să fie lungă, tacticoasă, lentă, executată cu un aliment tare. Fiecare muşcătură este, astfel, transformată în lichid înainte de a fi înghiţită. Felul în care se absoarbe determină procesul digestiei, calitatea sîngelui, sănătatea fizică şi spirituală.

Nu mîncaţi niciodată pe fugă, enervaţi sau la minie. Mîncaţi întotdeauna într-o stare de bu-

GÎTUL

40



40. Inclinaţi capul înapoi, împingînd gîtul înainte. Cele patru puncte pe care le veţi avea de tratat se găsesc pe muşchiul aparent.

Fiecare punct este echidistant, iar unitatea de măsură va fi grosimea unui deget mare.

Punctele se găsesc între osul maxilarului şi tiroidă. Ele aparţin meridianului intestinului subţire.

Cu ajutorul degetului mare, apăsaţi timp de 3 secunde maximum pe fiecare din ele.

NU APĂSAŢI NICIODATĂ ABUZIV TRAHEEA SAU ZONA SA.

EFECTE : Masajul acestor puncte are o acţiune benefică asupra tiroidei, a stării pielei, a dezvoltării sînilor, a reglării tensiunii, a somnului şi împotriva tulburărilor menopauzei.

Mai mult, o acţiune reflexă va acţiona asupra para-tiroidei, glandă ce regularizează sistemul nervos. Prin acţiunea asupra para-tiroidei, este posibil să tratăm ulcerele.

41

41. Acum, cu ajutorul degetului mare şi al arătătorului, faceţi să alunece rapid degetele de fiecare parte a traheei, pînă la nivelul tiroidei.

Presiunea trebuie să respecte calea de mijloc, să fie nici prea slabă, nici prea insistentă.

EFECTE : Această mişcare activează circulaţia în carotidă şi stimulează debitul de hormoni.

Favorizează asanarea pielii.

Trebuie să folosim ponderat acest masaj şi practicarea sa o dată pe zi este suficientă.

NU ESTE INDICATĂ HIPERTIROIDIENILOR

Masajul gîtului favorizează reglarea a două glande importante ale sistemului circulator hormonal : tiroida şi paratiroida. Aplicarea practică a presiunilor stimulează activitatea, evitînd, în general, blocajele ce ţin de tulburări somatice şi intelectuale.

Aceste glande ale gîtului trebuie să fie considerate în raport cu funcţia lor antagonistă şi cu sistemul glandular : glanda pineală, glanda pituitară, pancreasul, duodenul, ovarele şi testiculele, glandele suprarenale ... Glanda tiroidă YANG îşi asumă controlul metabolic al oxigenului şi reprezintă funcţia antagonistă a glandei paratiroidă YIN care controlează echilibrul mineralelor : calciul, fosforul. ..

UMERII

In descrierile următoare, organele fiind simetrice, trebuie să vă tratați ambele părți ale corpului

Regiunea umerilor este o zonă în care se acumulează noi tensiuni emoționale neeliminate prin respirația diafragmatică.

În această zonă trec meridianele intestinului subțire și al intestinului gros. Rigiditatea mușchilor și blocajul articulațiilor indică adesea tulburări intestinale cronice.

Aceste blocaje afectează moralul și riscă, urcînd pe ceafă, să perturbeze centrul somnului.

Această parte a corpului nostru, care ar trebui să fie cea mai mobilă, are tendința să se blocheze sub influența atitudinilor emoționale : frica, anxietatea și agresivitatea.

43

42

42. Prindeți bine cu mîna mușchiul trapez și păstrați-l cu degetele, apoi trageți-l ca și cum ați avea intenția să-l treceți peste umăr.

Această mișcare trebuie repetată de mai multe ori.

43. Cu palma mîinii formați un căuș și loviți mușchiul umărului.

Lovitura repetată de zece ori pe fiecare umăr trebuie să producă un sunet mat.

EFECTE : Aceste exerciții decongestionează prin expulzarea sîngelui acumulat în mușchiul umerilor, elimină tensiunile, tratează nevralgiile brațului, reumatismele, artrozele și artritele.

Dacă această manevră vi se pare foarte dureroasă, va puteți decongestiona umerii cu aerul cald al unui uscător de păr sau cu comprese calde

BRAȚELE

Palparea mușchilor brațului pune uneori în evidență sensibilități musculare destul de accentuate și, în anumite cazuri chiar, în durații dureroase. Este starea de încordare des întîlnită la locuitorii marilor orașe : tensionați, nervoși, anxioși.

Pentru a decontracta mușchii, pentru a-i echilibra, pentru a-i curăța și pentru a reduce cheltuiala de energie nevoasă, este bine să frămîntăm manual fascicolele musculare relaxate sau contractate. Frecțiile profunde conjugate cu întinderile profunde curăță, aduc o ușurare durabilă și o senzație de bunăstare.

44. Cu încheitura mîinii foarte suplă, cu pumnul pe jumătate închis, aplicați mici lovituri pe partea exterioară a brațului, coborînd de la umăr, pe mușchi, de o parte și de alta a osului.

Loviți pe două linii :

6 puncte echidistante de la umăr pînă la pliul brațului ;

8 puncte de la cot la încheietura mîinii ; apoi pe dosul mîinii.

45. Masați sau efectuați lungi pase pe fața exterioară a brațului cu palma mîinii, de jos în sus, de zece ori, pentru a elimina tensiunile.

44

45

46

47

Intoarceţi palma cu faţa spre cer.

Pe faţa interioară a braţului de o parte şi de alta a muşciului.

Efectuaţi mici lovituri :

6 puncte echidistante de la umăr pînă la pliul braţului ;

8 puncte de la cot pînă la încheietura mîinii ; apoi în palmă.

Dacă bicepsul este congestionat, excesiv de tare, frămîntaţi-l între degetul mare, degetul arătător şi degetul mijlociu.

In caz de oboseală vă puteţi masa cu toată mîna muşchii braţului pentru a-i decongestiona. Cu ajutorul degetului mare, un masaj mai în profunzime permite să se atingă ţesuturile subiacente şi descoperă, uneori, leziuni ligamentare.

47. SAN-LI al braţului : Este punctul situat pe partea exterioară a antrebraţului, la trei degete distanţă, sub extremitatea exterioară a pliului cotului.

Masajul acestui punct este recomandat contra leşinului. Este un punct întotdeauna dureros în caz de constipaţie şi chiar de diaree. Presiunea asupra acestui punct uşurează şi durerile umerilor şi ale braţelor, ca şi durerile de cap.

Pe latura interioară a braţului se găsesc mai multe puncte importante de ştiut :

— „Bucuria de a trăi" sau „Mica mare".

Punct „psihic" care se situează la extremitatea exterioară a cotului, pe care îl putem repera cu uşurinţă îndoind cotul şi efectuînd o presiune la extremitatea pliului situat pe vîrful epitrocleei. A se trata în caz de nevralgii intercostale.

— „Punctul emoţiei".

Se găseşte în gutiera cubitală, chiar deasupra umflăturii extremităţii inferioare a cubitusului.

63. Pe partea exterioară a încheieturii mîinii, în primul pliu, apăsaţi cu unghia degetului mare pe tendon. Facilitează somnul, reduce palpitaţiile.

— La nivelul încheieturii mîinii.

59. (4) Chiar în mijlocul liniei situat lîngă partea cărnoasă a mîinii, acest punct tratează durerile încheieturii mîinii şi ale mîinii, durerile cardiace, cefaleele şi febra, precum şi neurastenia

— In centrul pliului cotului.

In axa mediusului se situează un punct de uşurare a durerilor braţului şi ale antebraţului. Se utilizează şi în cazul tremurăturilor, al febrei, al durerilor de stomac, al anginei pectorale.

MÎINILE

Geografia mîinii este complexă. Vom încerca să reţinem esenţialul din datele tradiţiei chineze. Simbolismul chinezesc se exprimă sub forma trigramelor care definesc alternanţa YIN şi YANG.

48. Dosul mîinii.

— Masaţi spaţiile metacarpo-falangiene cu extremitatea degetelor mari.

— Cu buricul degetului mare apăsaţi trei puncte echidistante între oasele metacarpiene.

— Prindeţi proeminenţele falangiene şi metacarpiene.

Există un masaj de 8 trigrame situate pe dosul mîinii şi numite YUN-WAI PA-KOUA.

O combinaţie a acestor 8 trigrame este dispusă în jurul unui cerc ce sugerează o revoluţie. Cu buricul degetului mare se efectuează aceste masaje circulare destul de uşoare, de jos în sus, întorcîndu-se în sensul acelor de ceasornic. Acest masaj face să circule sîngele şi activează respiraţia.

EFECTE : Decongestionează şi stimulează meridianele intestinului gros, al „triplului încălzitor" şi al intestinului subţire. Presiunile calmează crampele şi durerile de mîini.

Degetele.

Este important să stimulezi trecerea energiei în articulaţiile degetetelor.

Mîna dreaptă tratează mîna stîngă în toate secvenţele şi invers, pentru cealaltă mînă.

49. Faceţi să alunece pe fiecare falangă degetul mare şi celelalte degete îndoite.

Treceţi peste articulaţie, apoi insistaţi puternic după depresiune şi pînă la extremitatea fiecărui deget.

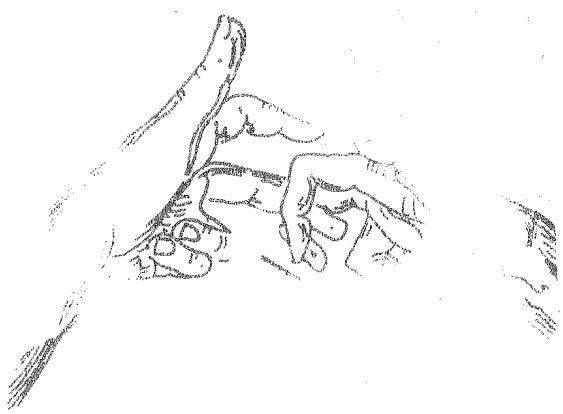
49

50. Formaţi două cîrlige îndoind degetul arătător şi degetul mijlociu.

Apucaţi fiecare deget de părţile laterale şi faceţi să alunece pînă la extremitatea sa, strîngînd.

48

50



51. Cu ajutorul unui piepten obişnuit, apăsaţi pliurile de flexiune palmară ale degetelor.

Presiunile medii şi repetate se efectuează la nivelul intermediar între falange, falangete şi falangine.

EFECTE : Tratează cazul paraliziei faciale

52. (1) Presaţi extremitatea auricularului pe unghie între degetul mare şi degetul arătător.

EFECTE : Elimină constipaţia. Ritmul intestinelor acordîndu-se cu ritmul cardiac, va fi util să tratăm şi punctul următor.

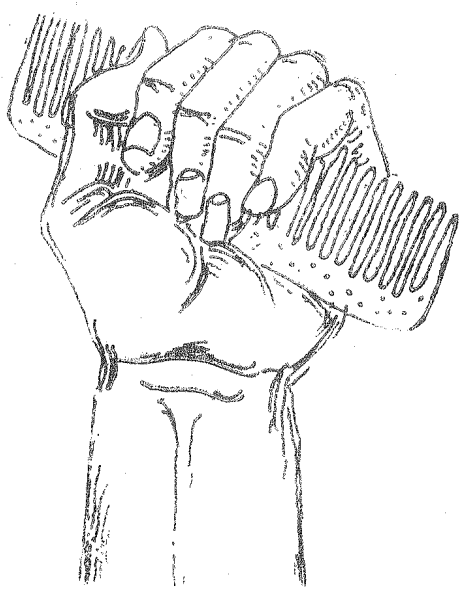
52. (2). Apăsaţi foarte tare, timp de un minut, punctul situat la baza unghiei pe marginea interioară a auricularului, şi la 2 mm de rădăcina unghiei.

Este numit punctul „cioclilor", căci groparii din Evul Mediu, pentru a se asigura de moartea reală a clientului lor, le mușcau degetul mic.

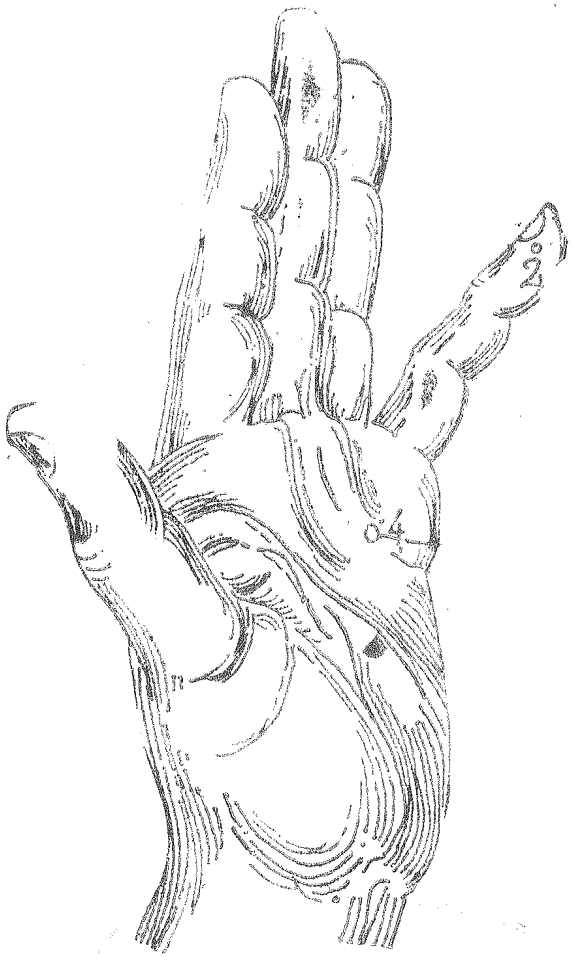
EFECTE : Acest punct acţionează mai ales asupra inimii. Va fi utilizat, de exemplu, în crizele cardiace bruşte (sincope, leşinuri) în care nu trebuie să ezitaţi să apăsaţi foarte tare punctul, ba chiar să-l strîngeţi cu dinţii.

În mod curent poate fi folosit contra palpitaţiilor, a nevralgiilor brahiale sau intercostale, a pleureziilor, a hipersecreţiilor bronhice, al preaplinului de energie în partea superioară a corpului.

51



52



52 (4) Există un punct complementar permiţînd tratarea inimii.

Apăsaţi, luîndu-vă după ritmul cardiac, pe punctul de întretăiere al „liniei inimii" şi a traiectului meridianului inimii care trece printre metacarpiene.

EFECTE : Este indicat în cazurile de tulburări urinare, ginecologice, al nevralgiilor brahiale şi al înţepenirii mîinilor.

Prinderea extremităţii degetului mare aplicat foarte puternic.

Este utilizată pentru reeducarea respiratorie şi, mai ales, contra astmului.

53. Masaţi deasupra locului numit „Botul Tigrului" între degetul mare şi degetul arătător.

Acest punct numit „fundul văii" este situat în unghiul primelor două metacarpiene.

54. Efectuaţi o mişcare giratorie şi centrifugă apucînd cu putere între degetul arătător şi degetul mare pentru a tonifica intestinul gros.

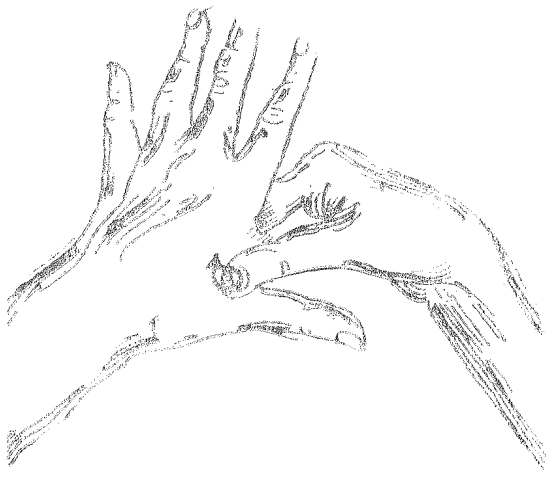
55. Pentru a dispersa energia faceţi să alunece buricul degetului mare pe faţa laterală interioară a degetului arătător, de la extremitate spre „Botul Tigrului".

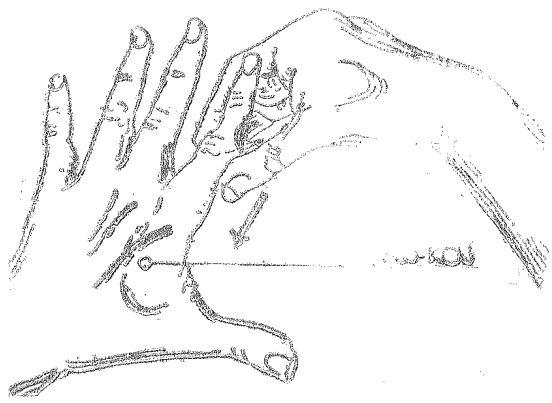
EFECTE : Favorizează eliminarea energiei în exces, care are tendinţa să se blocheze în meridianul intestinului gros. Este indicat pentru vărsături, diaree, astm, herpes labial, balonări, sîngerări ale nasului, dureri de dinţi şi migrene.

Trataţi cu precauţie acest punct la subiecţii care transpiră şi ţineţi minte că :

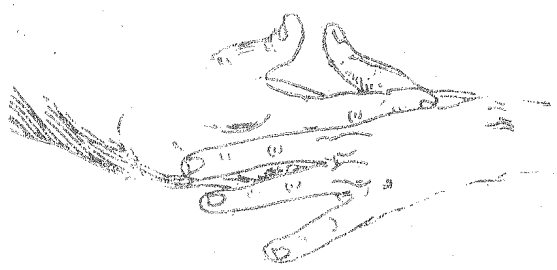
ESTE PERICULOASĂ TONIFIEREA ACESTUI PUNCT LA FEMEILE GRAVIDE.

54





55



56

56. Masaţi între fiecare deget.

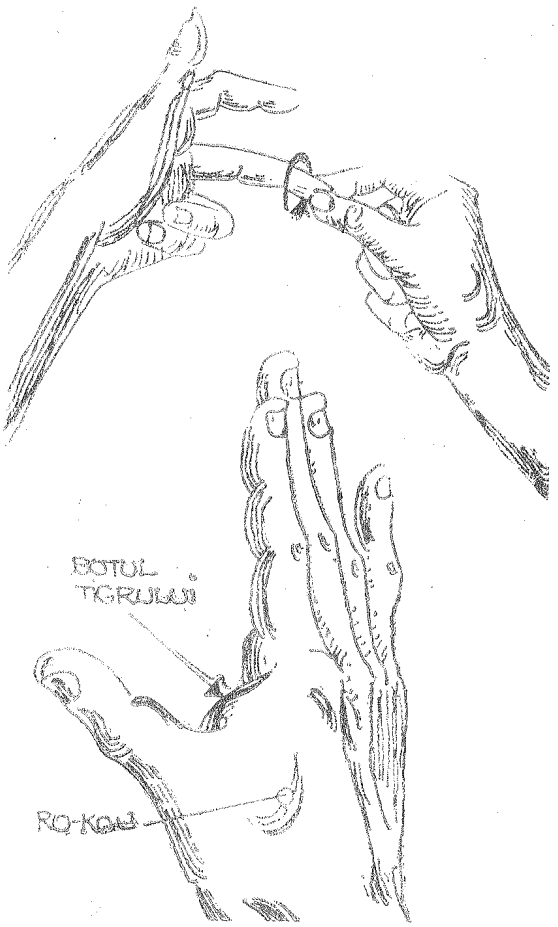
Subţiaţi această zonă care, printr-o practică îndelungată, poate deveni aproape translucidă.

57. Prindeţi extremitatea degetelor şi descrieţi cercuri cît se poate de mari între degetul mare şi arătător.

EFECTE : Stimulează intrarea sau ieşirea energiilor.

NOTA : In domeniul acupuncturii, anumite puncte sînt interzise în timpul sarcinii şi se fac precizări în legătură cu necesitatea de a nu se interveni asupra lor în diferitele perioade ale gestaţiei. Numai acupuncţorul este competent să dea aceste indic[illegible]

57

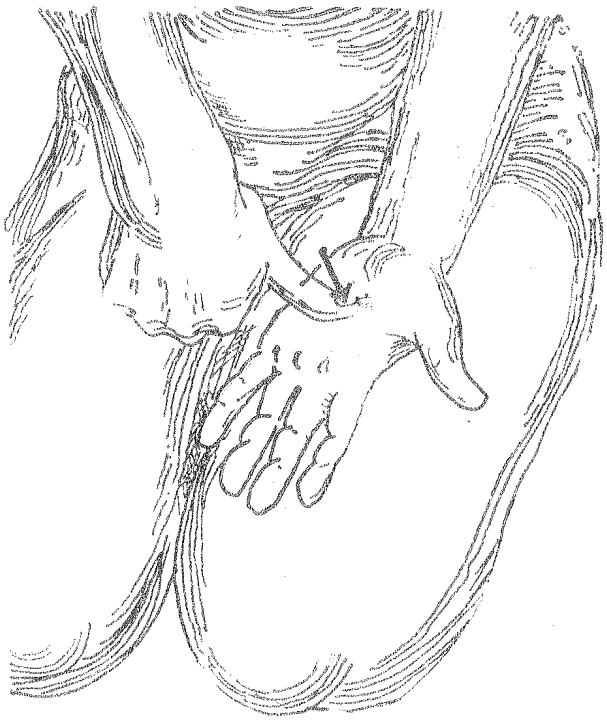


53

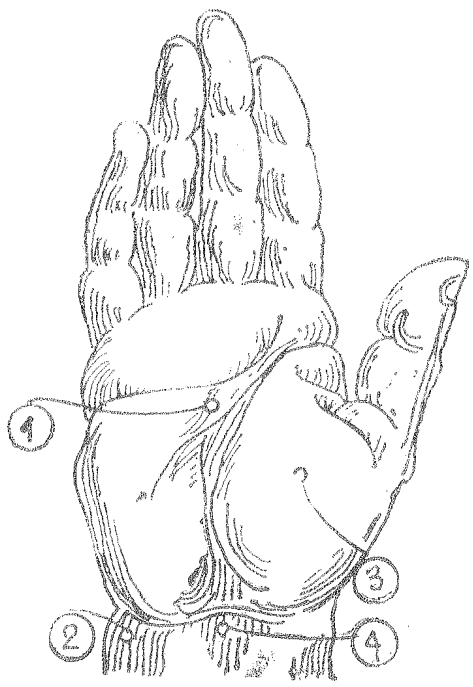
Palma este reprezentată prin 8 trigrame formînd o „Roză a Vînturilor". Asupra diferitelor puncte alternează YIN şi YANG.

Centrul palmar este numit „Palatul Operelor" sau „Palatul Muncii": în chineză „LAO-KONG" şi în japoneză „RO KYU". In acest sens se poate face apropierea cu expresia noastră curentă „a avea un fir de păr în mînă", semnificînd lipsa de tragere de inimă în muncă. Este un punct care comandă energia şi, prin urmare, care poate fi tratat pentru a da dorinţa de a munci şi de a lupta contra nepăsării şi a lenii. In anumite provincii franceze, în Bourgogne, de exemplu, ţăranii frecau un căţel de usturoi în căuşul mîinii copiilor leneşi. Totuşi, pentru că el stimulează energiile şi, mobilizează căldura inimii, l-am putea utiliza pentru tratarea bufeurilor de căldură.

58—59. Puneţi dosul mîinii pe coapsă. Cu buricul degetului mare imprimaţi o mişcare de împingere profundă, în centrul careului palmar, după figurile 58 şi 59. In cazul în care vă simţiţi foarte obosit, repetaţi această presiune de pînă la 50 ori.



58



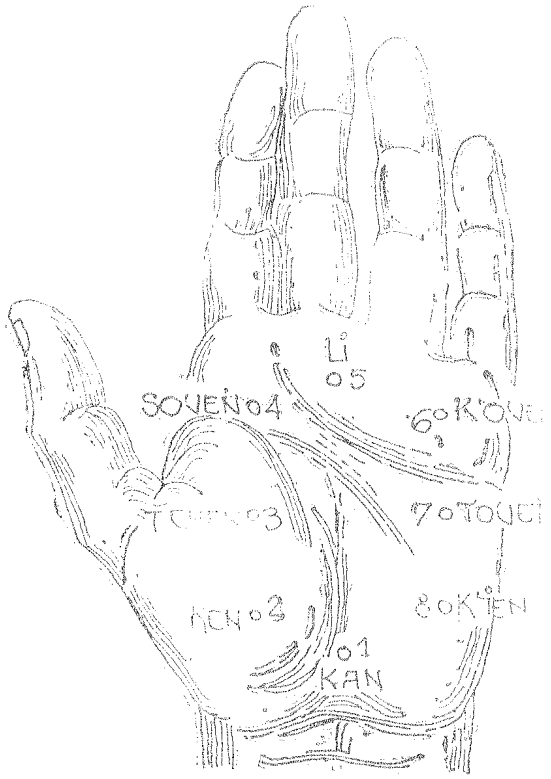
59

EFECTE: Ingrijeşte durerile încheieturii mîinii şi ale mîinii, crampele braţului, temperatura prea ridicată a corpului, febra fără transpiraţie, durerile de piept şi ale articulaţiilor cutiei toracice, ochii înroşiţi şi dureroşi. Se utilizează acest punct şi în reanimarea respiraţiei diafragmice pentru eliminarea sughiţului.

59 (3). Puneţi buricul degetului mare în mijlocul eminenţei Thénar, sau Muntele lui Venus, în mijlocul osului metacarpian. Efectuaţi o presiune insistentă de 4-5 secunde, timp de două minute.

EFECTE: Calmează tusea, iritaţiile gîtului, insomniile, durerile de cap, ameţelile şi spasmele musculare ale braţului. Este eficace în cazul durerilor lombare.

60



60. Apoi, tot cu ajutorul degetului mare, apăsaţi primul punct inferior al căuşului palmei şi masaţi în sensul acelor ceasornicului.

Acest masaj reflectă mişcarea de rotaţie a „Apei pătrunzînd pămîntul" şi „Revoluţia pămîntului intrînd în apă" după YI KING.

Aceasta înseamnă că, în funcţie de cele 8 trigrame, se tratează organele următoare.

Punctul K'AN tratează vezica,
Punctul K'EN tratează plămînii,

Punctul TCHEN tratează vasele de sînge şi Triplul Incălzitor,

Punctul SOUEN tratează vezica biliară şi ficatul,

Punctul LI tratează plămînii,

Punctul K'OUEN tratează rinichii,

Punctul TOUEI tratează intestinul subţire.
Punctul K'IEN tratează pancreasul şi splina.

EFECTE: Printre altele, pentru a favoriza stimularea energiei şi dorinţa de a munci. Se va utiliza acest masaj şi în cazurile de diaree şi dizenterie. Textele vechi recomandă, pentru a se obţine o eficacitate mai mare, să se umecteze degetul mare drept care efectuează masajul cu o fiertură de ceapă şi de ghimber.

Aecst tratament este puţin eficace la adulţii a căror sensibiltate este micşorată; din contră, se va utiliza acest masaj la copii.

61

61. Puneţi trei degete pe eminenţa Thënar (partea cărnoasă a degetului mare).

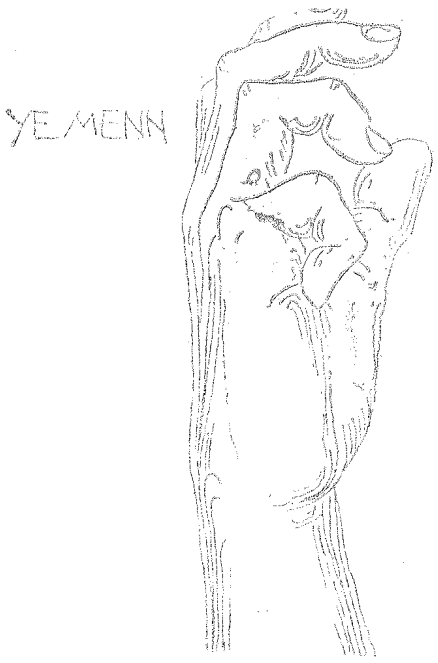
Masaţi în profunzime. Această parte trebuie să aibă un aspect şi o textură vie.

EFECTE: Stimulează acţiunea plămînilor.
In plus, este posibil ca, prin practicarea acestui masaj, să se oprească diareea şi să se provoace vărsături.

Prindeţi prima articulaţie a mediusului în punctul situat pe latura exterioară (partea dinspre inelar), la baza unghiei.

Acest punct de tonificare de la extremitatea degetului mijlociu este indicat cu alte puncte în cazul apoplexiei şi al tulburărilor cardiace. Se utilizează singur pentru scăderea rapidă a febrei, pentru reducerea arsurilor în caz de insolaţie.

62



62. Pe partea exterioară a inelarului, spre auricular, chiar sub articulația metacarpo falangiană, apăsați cu putere, timp de 4-5 secunde, de mai multe ori YE-MENN, cu buricul degetului mare.

EFECTE : Ușurează durerile cervicale.

Apăsați, cu unghia, baza degetului mare, în partea interioară, în mijlocul celui de al doilea pliu.

EFECTE : Estompează stările convulsive, crizele de isterie.

63

63. Puneți muchia interioară a degetului mare în articulația încheieturii mîinii, în prelungirea degetului mic.

Exercitați o presiune foarte puternică asupra punctului sensibil numit INN TGNE, „locul în care este concentrată energia", sau TCHI-MON, în japoneză.

TCHI-MON este compus din doi termeni : primul înseamnă „Energie", al doilea „Poartă".

Acest punct este deci „Poarta Energiei",

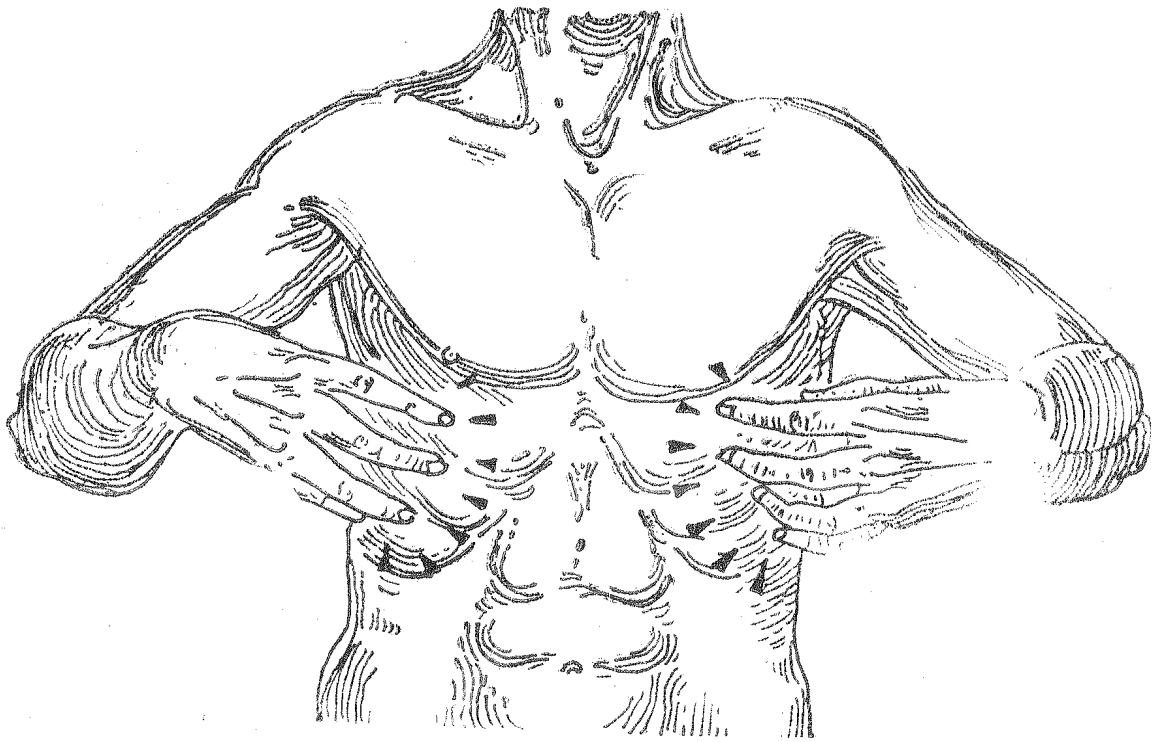
EFECTE : Este recomandat în bolile de inimă, palpitații, nevralgii brahiale, tulburări ginecologice, vărsături cu sînge și depresiuni mentale.

NOTA : Pentru a ușura durerea de inimă cauzată, în general, de trasport, (mașină, vapor, avion, . . .) sau orice altă durere ; agățați, prin îndoire, degetele mici ale fiecărei mîini, unul de altul, și trageți puternic de ele.

Această operație foarte simplă anulează senzația de greață.

TORACELE

64



Urbanizarea excesivă a ţărilor şi condiţiile de viaţă în oraşele poluate perturbează din ce în ce mai mult sistemul nostru respirator. Pentru a atenua efectele negative ale poluării trebuie să ne întărim bronhiile şi plămînii.

64. Umflaţi-vă plămînii la maximum, reţineţi aerul şi executaţi, cu vîrfurile degetelor, lovituri regulate pe toată suprafaţa cutiei toratice (de două ori).

Expiraţi, apoi reluaţi exerciţiul. Aceste bătăi pot fi praeticate şi cu plămînii goi, în timpul celor două faze de inspiraţie şi expiraţie, şi cu o scurtă reţinere a respiraţiei.

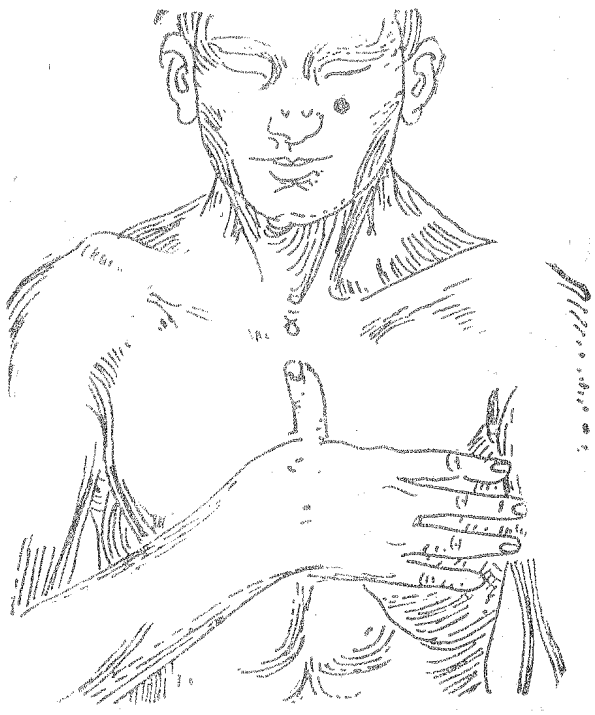
EFECTE : Foarte tonifiant, decontractează plexusul solar, eliberează energiile.

După ce v-aţi umplut plămînii cu aer, treceţi cu mîinile pe coaste într-o mişcare energică de du-te-vino, de sus în jos.

Pe vîrful sternului, în căuşul situat la baza gîtului (în formă de V) apăsaţi cu putere cu ajutorul degetului mare. Faceţi să alunece degetul mare pe o porţiune de 10 cm, dirijînd presiunea spre partea inferioară.

EFECTE : Astm.

65



65. Apăsaţi cinci puncte de pe stern :

Primul punct este situat plecînd de la „V"-ul extremităţii sternului la o distanţă de aproximativ un deget mare. El este situat pe marginea osului furcii sternale.

Celelalte patru puncte sînt distanţate de grosimea unui deget ; ultimul punct este situat chiar deasupra apendicelui xifoid.

PUNCTE ALE LINIEI CENTRALE A FEŢEI ANTERIOARE A CORPULUI, PE STERN

EFECTE : Primul punct — Are o acţiune asupra psihismului, asupra senzaţiilor de sufocare, de aerofagie, de jenă respiratorie şi de arsuri de stomac. Astm, tuberculoză, boala lui Basedow.

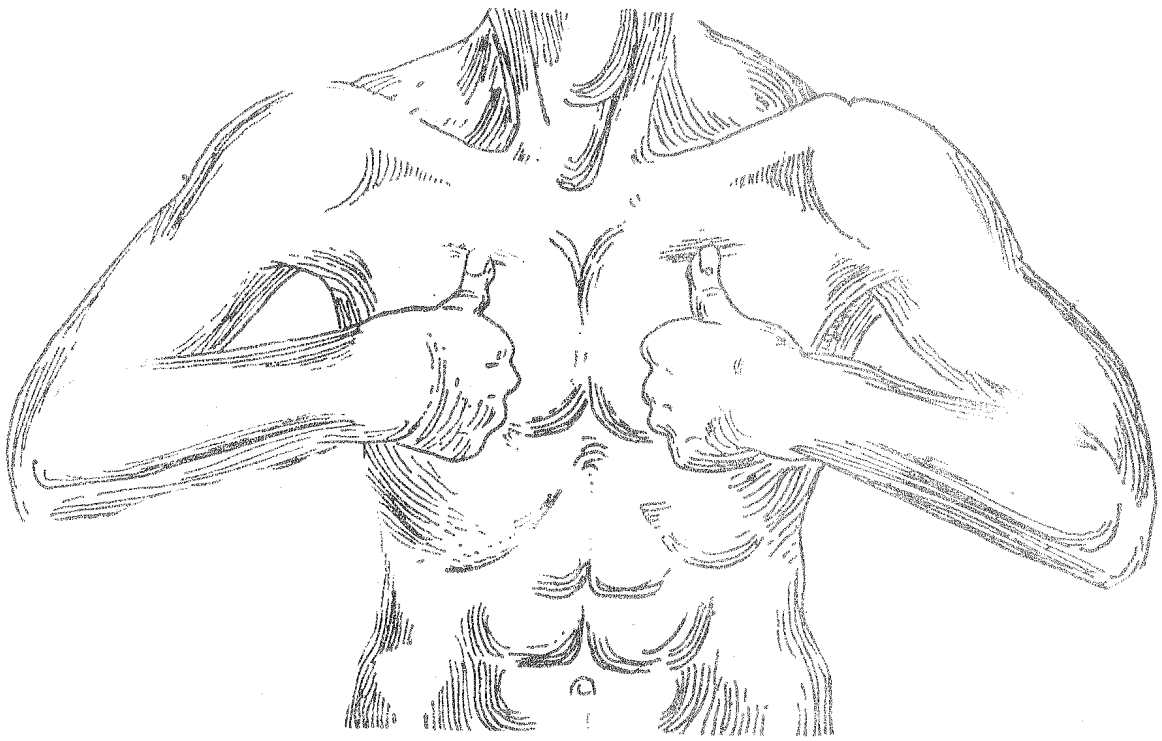
Al doilea punct — Este eficace contra astmului şi în dezintoxicaţia tabacică.

Al treilea punct — Alină tulburările respiratorii şi cardiace, previne vărsăturile.

Al patrulea punct — Este indicat contra durerilor sînului, a melancoliei şi a nervozităţii.

Al cincilea punct — Este eficace contra insuficienţei lactaţiei, în dezintoxicaţia tabacică, în balonarea abdomenului.

NOTA : La efectele specifice punctelor 2, 3, 4 şi 5 se adaugă cele ale primului punct.



Examenul palpatoriu al pielii şi al cărnii aplicat pe cutia toracică, face să apară dificultăţi în circulaţia energiilor în planurile cutanat şi subcutanat.

Prindeţi bine pielea, pe abdomen, între degetul mare şi celelate degete ale mîinii apoi, rulînd această piele ca pe o ţigară, fără să slăbiţi presiunea, urcaţi progresiv pe părţile laterale ale cutiei toracice.

Această simplă manipulare va face să apară uneori o îngroşare anormală a pielii devenită fie prea dură, fie prea moale. O practică zilnică a acestei prinderi—rulări va face să dispară zonele cu cocoloaşe sau zonele cu celulită, stimulînd trecerea curenţilor sanguni, nervoşi şi subtili.

66. Apoi, plecînd de la prima coastă, de o parte şi de cealaltă a sternului, şi spre exterior, apăsaţi uşor, în 4 puncte, de 3 ori, crescînd progresiv presiunea pe măsură ce punctele devin mai puţin durereoase.

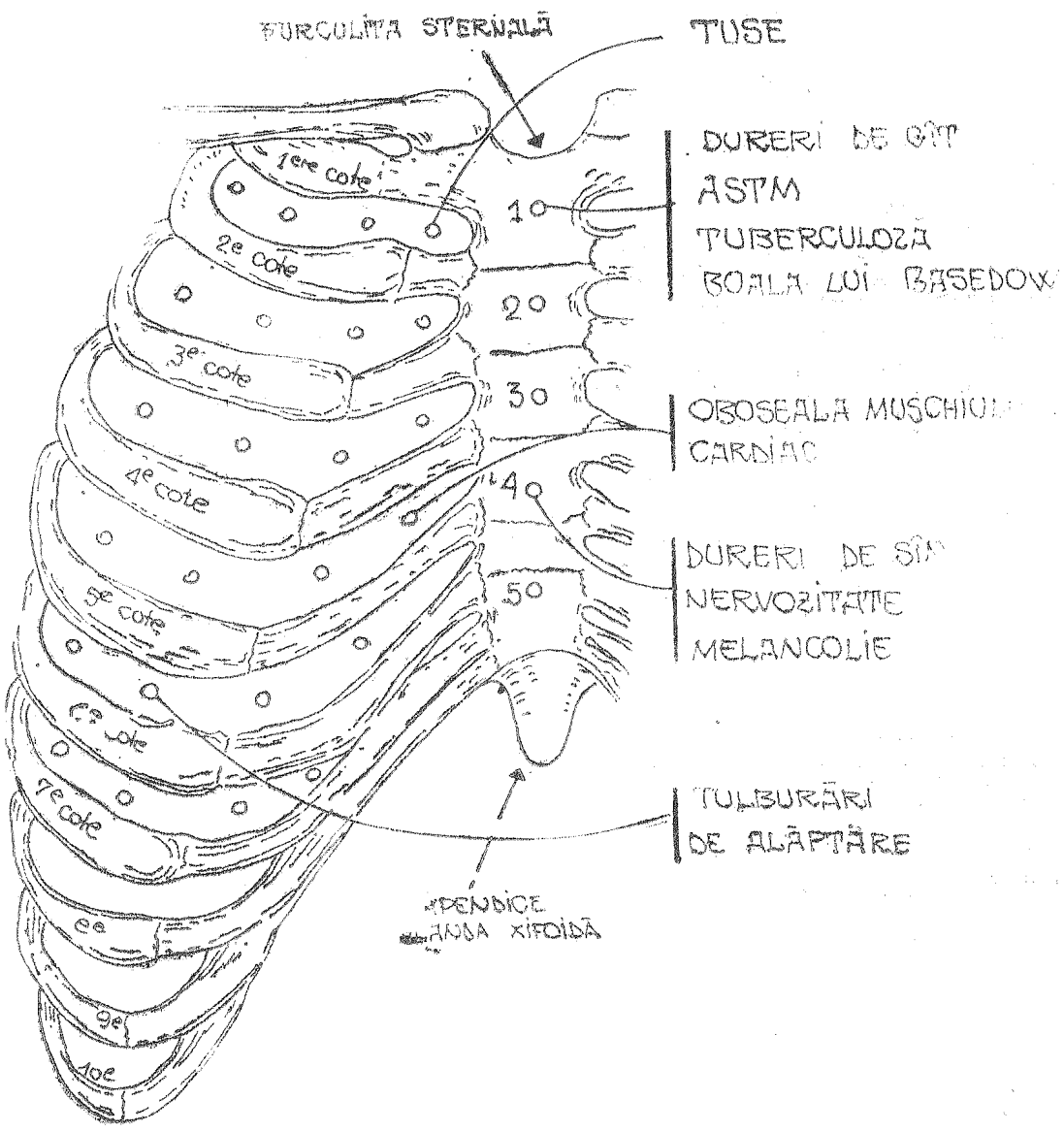
Este evident că femeile vor evita să apese pe punctele de pe sîni.

EFECTE : Aceste presiuni elimină tulburările sistemului respirator, bronşitele, tusea şi laringitele.

Masajul primului punct (situat la nivelul primei coaste şi în apropierea sternului) are o acţiune asupra astmului şi suscită nevoia de aer proaspăt. Atenuează durerile după insolaţii.

Masarea celui de-al treilea punct (situat sub mamelon, între cea de-a cincea şi cea de-a şasea coastă) acţionează în caz de lactaţie insuficientă şi permite o mai bună evacuare a placentei.

67. Primul punct între cea de-a patra şi cea de-a cincea coastă tratează oboseala musculară a inimii.


FURCULIȚA STERNALĂ
TUSE
1ere cote
2e cote
3e cote
4e cote
5e cote
6e cote
7e cote
8e
9e
10e
10
20
30
4
50
DURERI DE GÎT
ASTM
TUBERCULOZĂ
BOALA LUI BASEDOW
OBOSEALA MUSCHIU
CARDIAC
DURERI DE SÎ
NERVOZITATE
MELANCOLIE
TULBURĂRI
DE ALĂPTARE
APENDICE
XIFOIDĂ

TORACE

68

68. Cu ambele mîini îndoite, cu degetele bine întinse, apăsați cele trei degete profund, în adîncitura stomacului, timp de 2 minute.

Repetați această apăsare de 5 ori.

EFECTE : Relaxează stomacul, aducînd sînge proaspăt în regiunea gastrică, previne ulcerele, facilitează evacuarea gazelor în caz de aerofagie.

Acționează asupra diabetului, stimulînd funcționarea pancreasului.

Eliberează tensiunile la nivelul plexului solar și calmează durerile precordiale, adică cele legate de regiunea toracelui, lîngă inimă.

Vitalizează regiunea lombară. Într-adevăr, acest masaj poate favoriza relaxarea abdomenului și, în consecință poate alina durerile din regiunea lombară. Lovind stomacul cu mîna făcută căuș, este stimulat pancreasul ceea ce, prin repercusiune, stimulează ficatul. Acest masaj este bun mai ales în cazul tulburărilor ușoare și previne crizele.

Se elimină și crampele menținînd căldura în regiunea stomacului.

Starea de sănătate a stomacului nostru depinde de ansamblul obiceiurilor noastre alimentare.

Este greu să evităm catastrofa îngurgitînd prea repede, sau în cantitate prea mare, alimente denaturate sau prea bogate și cu carențe. Desigur, ceea ce contează este calitatea și cantitatea a ceea ce mîncăm.

Dar cît de importantă este maniera în care asimilăm ! Din acest punct de vedere atitudinea de încredere este primordială. Sentimentul este cel care face prezentă și sensibilă acțiunea stomacului nostru. Iată de ce ALAIN, în „Despre fericire" spunea : „Cel care se teme pentru stomacul său nu poate digera bine".

Este mai bine să mîncăm bucuria decît boala.

69. Inspirînd profund, introduceți-vă degetul arătător, degetul mijlociu și degetul inelar sub coaste.

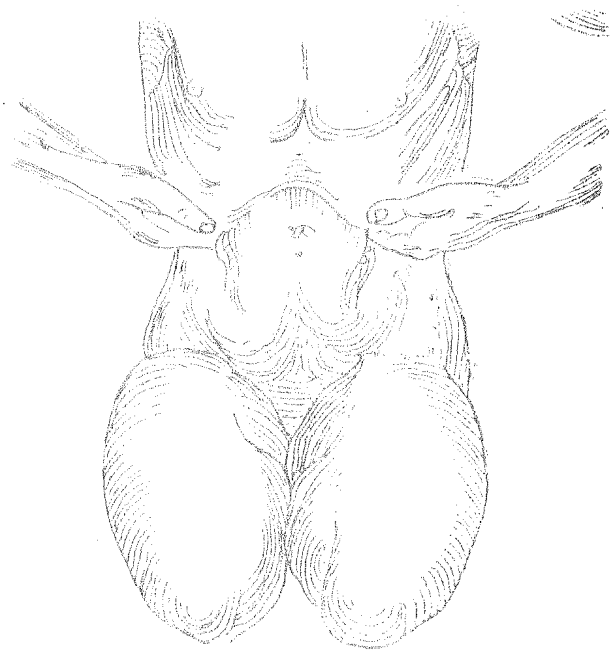
Aplecați-vă înainte, expirînd, cu fruntea spre sol.

Apoi, imprimați o mișcare giratorie cu vîrful degetelor pentru a repartiza și dispersa energia.

În tot acest timp respirați calm.

Ridicați-vă ușor inspirînd.

EFECTE : Stimulează ficatul, vezica biliară, splina și pancreasul. Subțiază diafragma uneori jenată la nivelul inserțiilor musculare.



69

70

70. Cu ajutorul mîinii făcută căuş aplicaţi mici lovituri în regiunea buricului.

Nu loviţi niciodată cu mîna deschisă, stratul de aer format de mîna îndoită va amortiza şocul. Puteţi, de asemenea, să frecaţi ombilicul şi zona din jur, cu o mînă uşoară şi într-un ritm lent.

EFECTE : Tratează balonările şi gazele intestinale.

71. Indoiţi încheietura mîinii, puneţi mîna vertical, cu degetele bine întinse.

Puneţi vîrful falangelor (arătător — mijlociu — inelar) sub buric. Punctul ce trebuie apăsat va fi atins cu extremitatea degetului mijlociu. Acesta este cel de-al şaselea punct al meridianului de concepţie.

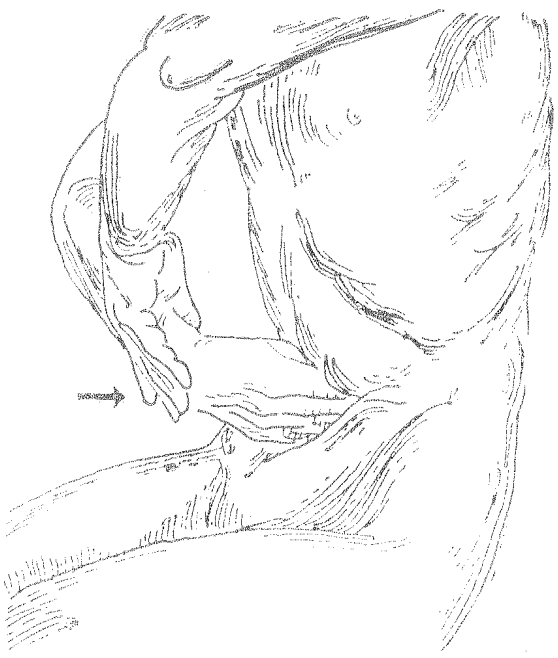
Infundaţi degetele în peretele abdominal. In caz extrem, dacă acesta este suplu, veţi simţi o rezistenţă care nu este altceva decît coloana vertebrală.

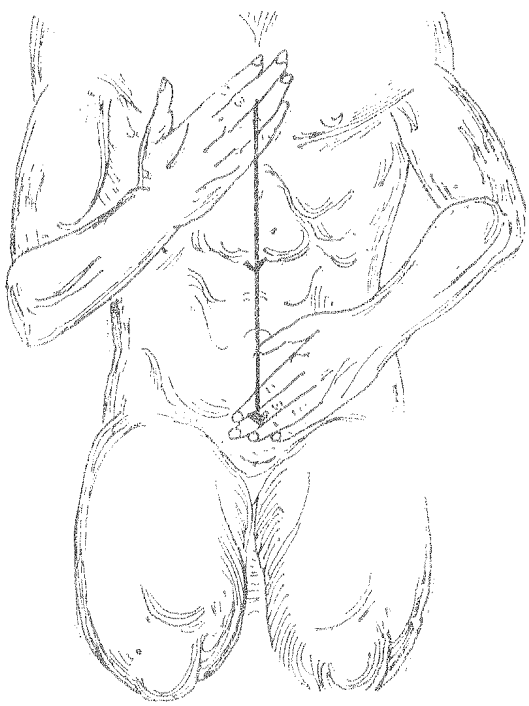
EFECTE : Stimulează ieşirea energiei în „Oceanul Respiraţiei", numit în japoneză „KI KAI" şi în chineză „CH'I HAI".

Acesta este centrul durerilor insuportabile legat de abdomen, de organele sexuale, hipertensiune, insomnie şi stări depresive.

72. Cu buricul degetelor, alternînd mîna dreaptă şi mîna stîngă, efectuaţi un masaj coborînd de la stern la pubis.

Pe linia mediană a abdomenului, la un deget mai jos de buric, apăsaţi cu ajutorul degetului mare.





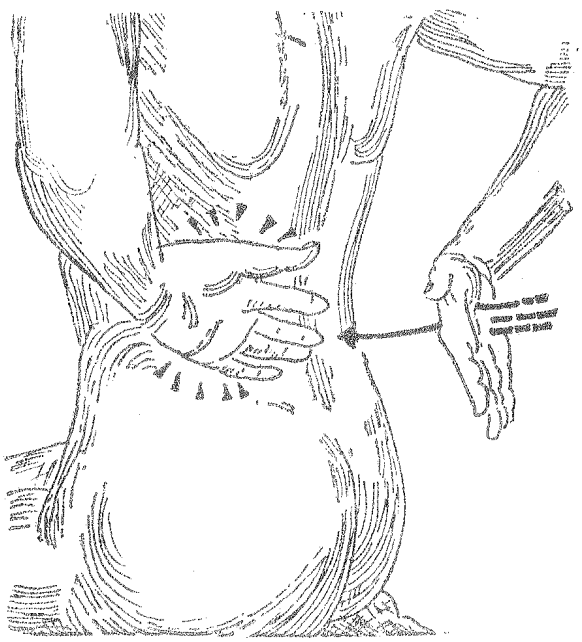
72

EFECTE : Elimină constipaţie, stimulează vezica.

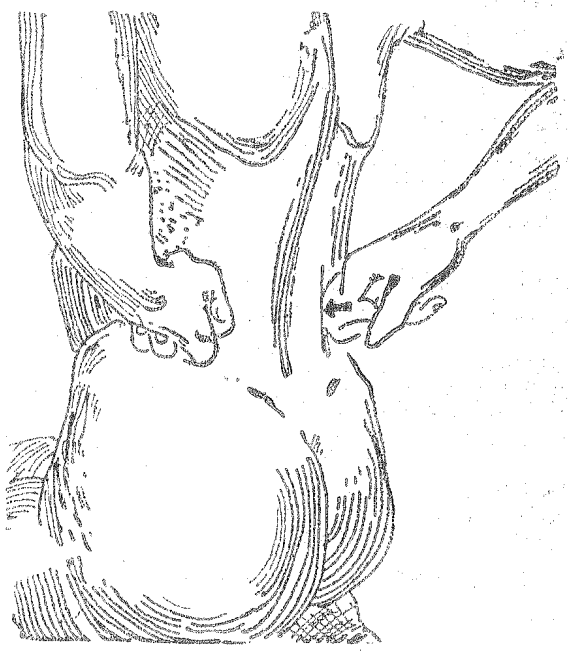
Simetric faţă de punctul precedent, un lat de palmă mai jos de buric, apăsaţi cu ajutorul degetului mare.

Uşurează durerile abdominale.

RINICHII



73



74

73. Cu încheietura mîinii relaxată efectuaţi mici lovituri regulate la înălţimea rinichilor, cu dosul mîinilor.

Urcaţi, dacă puteţi, pînă sub omoplaţi. Aceste percuţii au un efect vibrator.

EFECTE : Stimulează ficatul, vezica biliară, splina, stomacul, funcţiile excretoare. Facilitează eliminarea depozitelor de mucus şi a calculilor renali. Acţionează asupra „triplului încălzitor", calmează durerile regiunii lombare.

Această practică era cunoscută de către persani, care amplificau vibraţiile prin emiterea de sunete corespunzătoare calităţii vibratorii a acestei zone.

ZOROASTRU, cu 600 ani înaintea erei noastre, indica această tehnică ce servea la reechilibrarea biologică a corpului.

74. Indoiţi degetul mijlociu la nivelul celei de-a doua falange şi blocaţi-l cu ajutorul degetului mare pus pe unghie. Puneţi partea degetului astfel îndoită în scobitură, la nivelul rinichilor, în curbura sacro-iliacă, şi imprimaţi pe acest loc o mişcare alternativă de sus în jos.

Această secvenţă durează 7 minute şi poate fi repetată de mai multe ori.

EFECTE : Trebuie să tonifiaţi zona lombo-sacrală pentru a putea lupta împotriva sciaticii.

In limbajul curent se spune : a avea „rinichii slabi" în sensul de a nu avea suficiente resurse, suficientă putere. Despre cel care are „rinichi solizi" se ştie că nu-i lipseşte nici forţa, nici puterea. Cînd ai „rinichii supli", te adaptezi, te legi uşor. Despre un amator de plăceri carnale se spune că are „rinichii calzi".

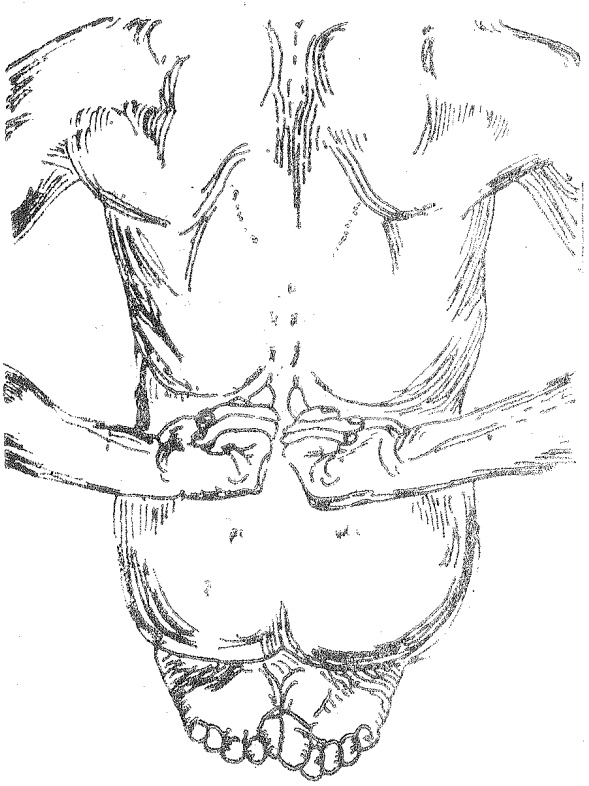
Aceste locuţiuni, atît de des repetate, afirmă importanţa rinichilor din punctul de vedere al strategiei energiilor şi al interesului pe care îl avem în a stimula şi a le susţine buna funcţionare.

75. Puneţi degetele mari pe ultimele coaste, lîngă coloana vertebrală, şi faceţi-le să alunece pe marginea inferioară a coastelor.

Introduceţi capătul falangei între marginile vertebrale întîlnite şi efectuaţi o mişcare turnantă.

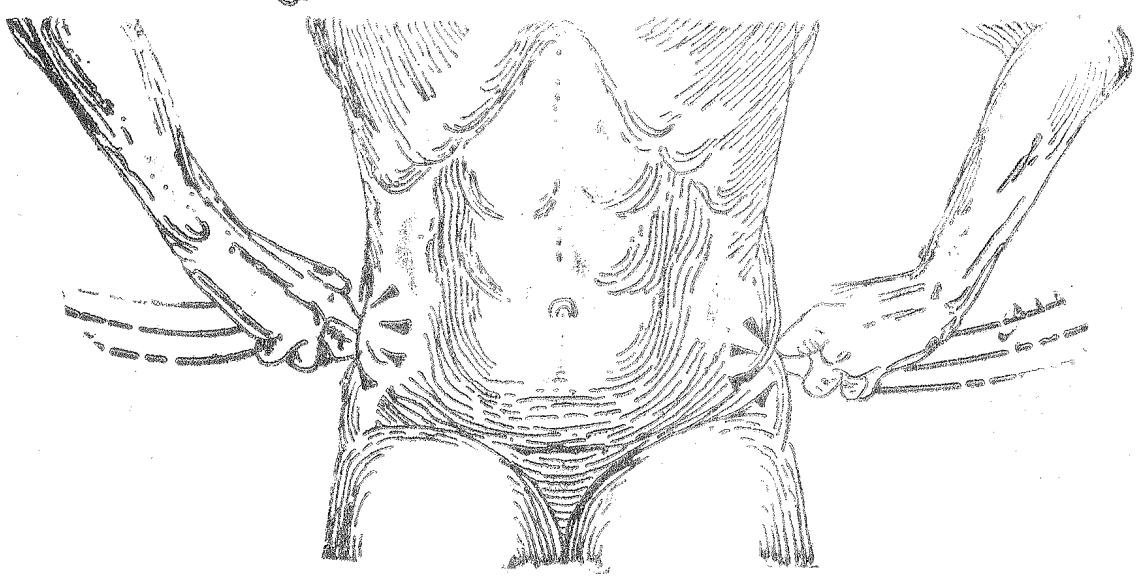
EFECTE : Aceste vibraţii, pe care ni le putem imagina sub forma unor unde, au o rezonanţă profundă asupra funcţionării sistemului excretor : intestine, rinichi şi vezică.

75



76. Cu degetul mijlociu îndoit, loviţi de zece ori pe depresiunea iliacă.

EFECTE : Aceste percuţii sînt recomandabile pentru toate durerile musculare şi osoase ale şoldului, pentru tulburările organelor genitale (ciclu neregulat şi secreţii vaginale la femeie, inflamarea testiculelor la bărbat) ca şi pentru tulburările urinare.



COAPSELE

78

Rigiditatea este una din trăsăturile caracteristice ale celor civilizaţi. O observaţie sumară a unui grup uman ar face să se vadă o tensiune musculară variabilă de la o persoană la alta.

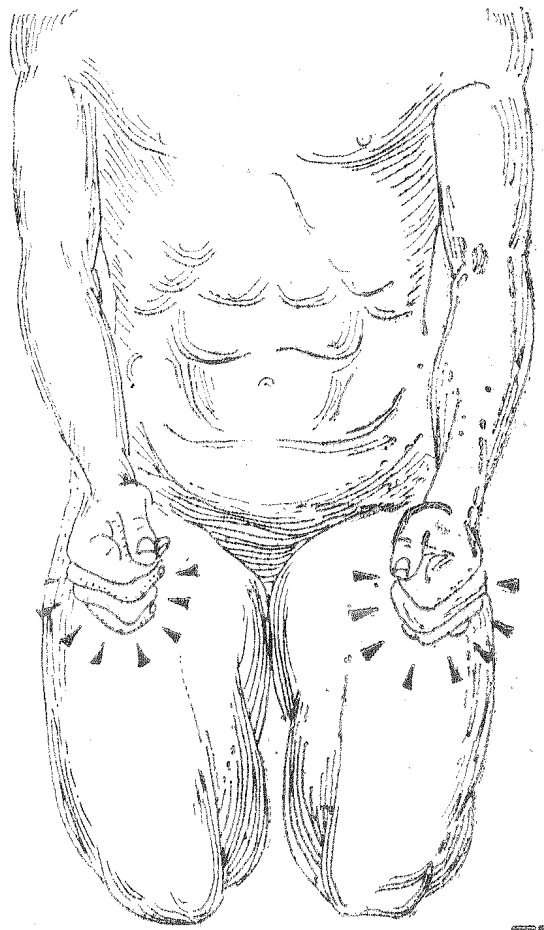
Totuşi, cea mai mare parte a indivizilor au muşchii coapselor „betonaţi" şi scurtaţi din cauza folosirii prea frecvente a scaunelor şi a fotoliilor.

Ori, cum aceşti muşchi puternici sînt prinşi de bazin şi înglobează şalele şi chiar diafragma, echilibrul şi funcţionarea corpului omenesc sînt grav tulburate.

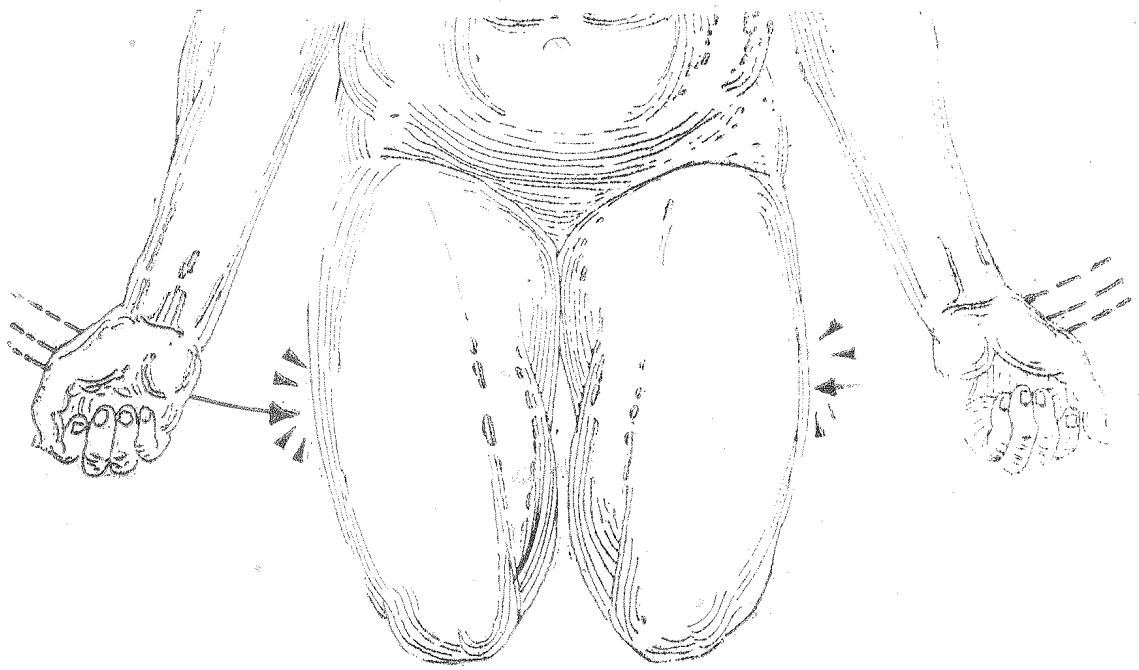
Aceşti muşchi, nu mai puţin de 12 la număr : biceps, femural, croitor, biceps crural, aductori..., cînd funcţionează în hipertonie, obturează arterele coapsei care pleacă de la artera femurală. Cu atît mai mult cu cît bazinul rigid împiedică scurgerea sîngelui în vene. Una din consecinţe este formarea varicelor. De aceea, lucraţi cu aceşti muşchi prin frămîntare (cu excepţia cazurilor de tromboză cronică sau varice) cu puseuri zdrobitoare, cu puseuri alunecătoare, cu vibraţii..

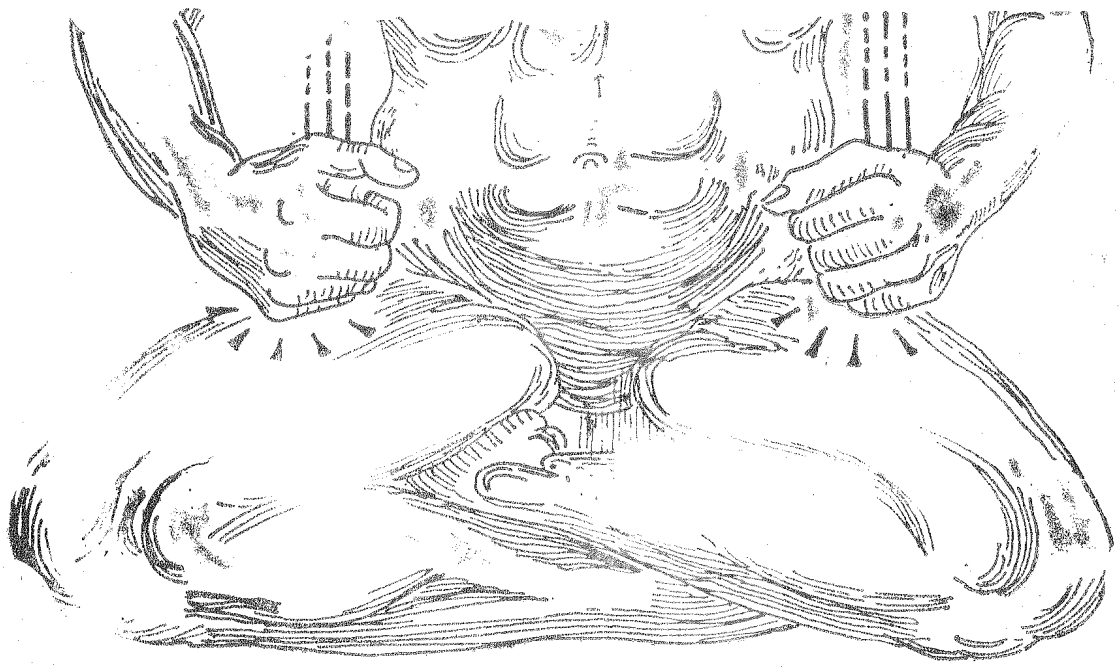
77. Cu partea exterioară a pumnilor închişi, cu încheietura mîinii relaxată, loviţi pe faţa anterioară a coapsei cele 10 puncte ale meridianului stomacului (de 3 ori), începînd întotdeauna de la pliul regiunii inghinale.

78. Loviţi pe faţa exterioară a coapsei, cele 10 puncte echidistante ale valorii unui deget mare (de 3 ori).



77





79

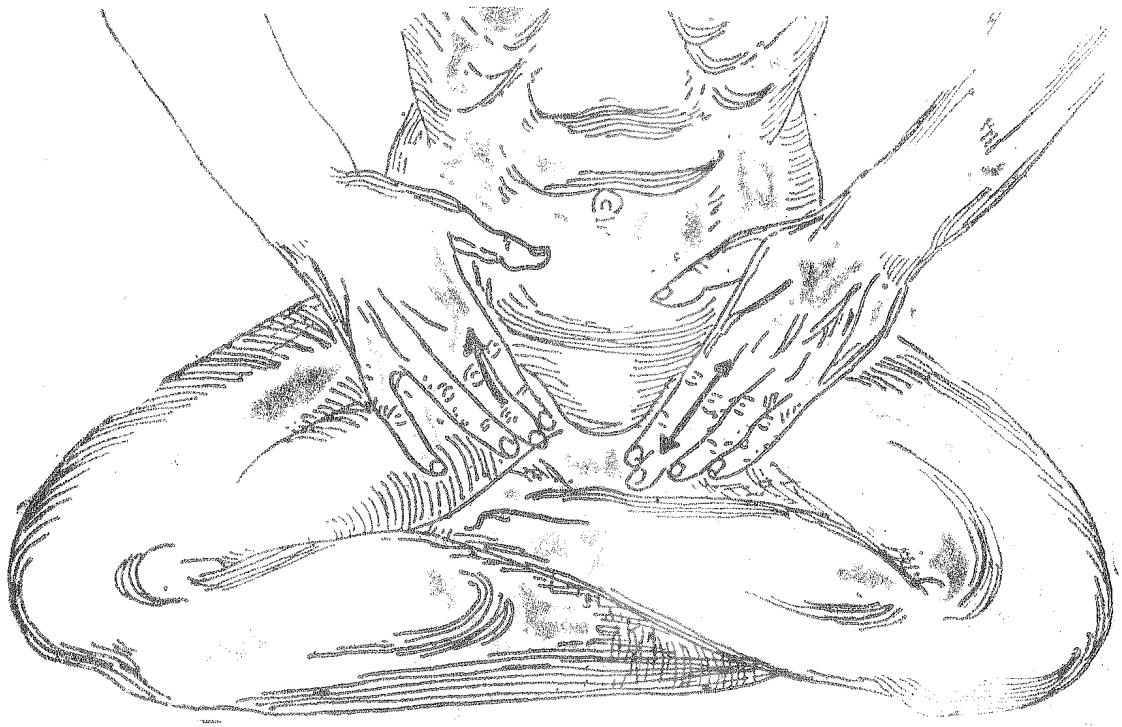
79. Aşezaţi-vă pe partea interioară a coapselor.

Loviţi 10 puncte de pe meridianele ficatului, al splinei, al pancreasului şi al rinichilor (de 3 ori).

80. Cu degetul arătător, mijlociu şi inelar, efectuaţi un masaj la nivelul pliului regiunii inghinale, de jos în sus şi de sus în jos.

Puteţi prelungi acest masaj în pliul gambei.

80



GENUNCHII

Articulaţile corpului uman sînt solidare iar reacţia lor se face în lanţ.

Astfel, cînd o articulaţie se blochează sau paralizează, articulaţia cea mai apropiată începe să se deterioreze. De exemplu : dacă glezna se anchilozează, genunchiul este imediat în pericol, apoi şoldul etc. . . .

Genunchiul este unul dintre punctele cele mai delicate şi mai sensibile ale corpului omenesc şi pune, adeseori, probleme. Trebuie să favorizăm eliminarea în acest loc şi debarasarea de otrăvurile care-l împresoară, adică toxinele şi acizii.

Masajul se efectuează în poziţie şezîndă pe sol.

81. Indoiţi, mai întîi, un genunchi şi, acţionînd simultan cu ambele palme, frecţionaţi cele 2 feţe laterale ale genunchiului, efectuînd o mişcare circulară rapidă.

Cu o singură palmă, frecţionaţi activ partea superioară a rotulei, ca şi cum aţi săpuni-o. Persistaţi pînă cînd simţiţi o căldură plăcută iradiind în genunchi.

Intindeţi gamba, puneţi degetul mare şi arătătorul de fiecare parte a rotulei. Faceţi să alunece degetele pe şanţurile laterale, într-o mişcare alternativă şi profundă.

Efectuaţi această operaţie de 20 ori.

82. Prindeţi rotula între degetul mare şi arătătorul fiecărei mîini.

Ridicaţi şi coborîţi rotula de 15 ori.

Menţinînd priza degetelor pe rotulă, deplasaţi-o lateral de 20 ori.

In aceeaşi poziţie, apăsaţi rotula cu ajutorul degetului mare şi daţi-i drumul brusc.

Procedaţi astfel rapid, de 20 ori, pentru a efectua o pompare a sîngelui.

Inălţaţi gamba şi efectuaţi o frecţie foarte energică asupra părţii posterioare a genunchiului.

Puneţi din nou piciorul pe sol. Indoiţi uşor gamba. Reperaţi, în spatele genunchiului, cele 2 puncte situate pe partea rotundă a osului femural: partea superioară a rombului poplitat (scobitura genunchiului).

Efectuaţi o alunecare profundă cu ajutorul celor trei degete (arătător — mijlociu — inelar), urcînd spre faţa interioară şi exterioară a coapsei.

81

82

83. Cu partea cărnoasă a degetului mare, cu celelalte degete ale mîinii sub genunchi, apăsaţi de trei ori în jurul rotulei şi în ordinea celor 6 puncte, începînd cu punctul situat pe marginea inferioară şi exterioară a rotulei.

84. Presiunile converg întotdeauna spre centru.

EFECTE :

84 (4) Punctul exterior superior : Se tratează contra obezităţii prin retenţie de apă şi contra celulitei coapselor.

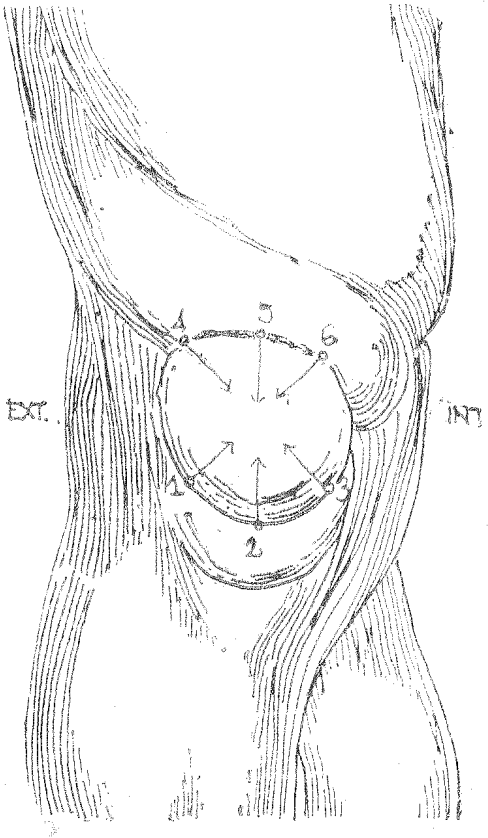
83

84 (1) Punctul exterior inferior este eficace în durerile genunchiului.

Pe partea exterioară a gambei, la trei degete mai jos de rotulă (nivelul capului tibiei), apăsaţi cu putere cu ajutorul degetului mare.

Masajul va evita diferitele leziuni traumatice sau organice, cum sînt reumatismele, artritele...

Presiunile sînt preconizate mai ales în cazul hidartrozei, al slăbiciunii, al înţepenirilor, al durerilor uşoare ce limitează flexiunea sau extensia, al entorselor, al înţepăturilor, al scîrţîiturilor.



84

SAN LI : Este vorba de un punct foarte important. Termenul SAN LI desemnează o distanţă de 60 km. Se povesteşte că ţăranul chinez care făcea marşuri lungi, de la ţară la oraş şi obosea, în loc să ia un excitant aşa cum facem noi adesea ori, se aşeza pe marginea drumului şi efectua fie o presiune, fie o moxa (procedeu terapeutic japonez) asupra acestui punct. Urmînd acest tratament atît de simplu, el înlătură oboseala şi îşi continuă vesel drumul pentru a parcurge o distanţă identică celei precedente. Era de bun augur să faci un asemenea drum cu cineva care obişnuia să practice acest tratament.

Reperajul punctului.

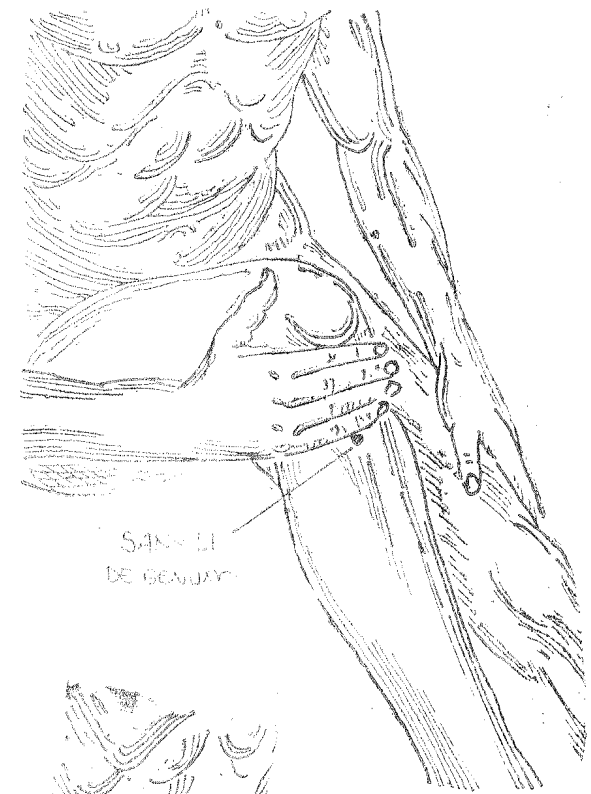
Mai multe metode permit reperarea acestui punct. Aşa cum s-a indicat mai sus, el poate fi situat cu uşurinţă punînd palma mîinii pe rotulă, cu degetele în direcţia labei piciorului. El este atunci reperabil la extremitatea mediusului.

85. Este posibil şi să punem cele 4 degete ale mîinii de-a curmezişul, sub rotulă, şi un deget al celeilalte mîini în poziţie verticală plecînd de la mucheţa tibială.

In sfîrşit, un ultim mod de a-l repera, este să considerăm că el se găseşte la două degete distanţă deasupra platoului tibial şi la nivelul orizontal al colului peroneului.

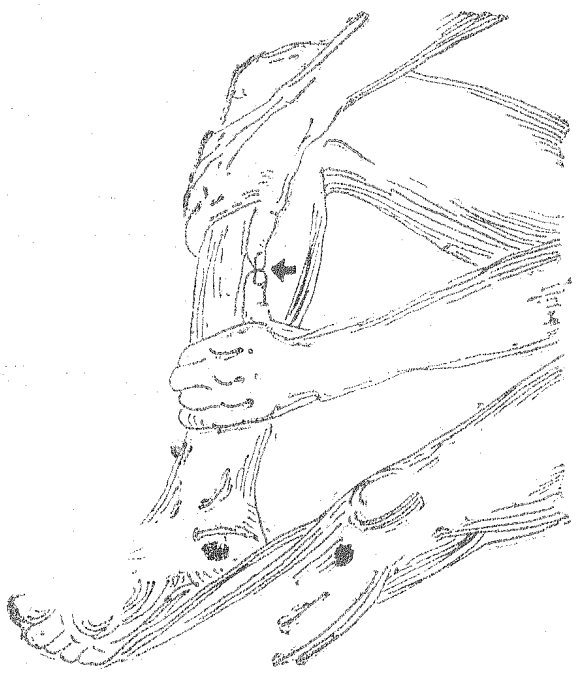
EFECTE : Acest punct tonifiază mai multe meridiane. Presiunea exercitată asupra acestui punct este recomandată în cazul migrenelor, al tulburărilor digestive (aerofagie, aerocolie, crampe ale stomacului, spasme intestinale, tensiune arterială scăzută sau hipertensiune), dificultăţi de elocuţie, ameţeli, boli ale ochilor şi ale nasului, hemiplegii, artrite... ca şi în cazul bolilor cronice cum este beriberi.*

Pentru subiecţii foarte obosiţi, hipotonici, se poate efectua cîte o presiune în fiecare dimineaţă. Tratamentul efectuat seara ar risca o excitaţie dăunătoare. Incepînd de primăvara, un tratament zilnic poate fi făcut timp de trei luni : năstrează sănătatea şi sporeşte longevitatea.



* De fapt, beriberi este o boală infecţioasă epidemică, vag cunoscută în Franţa, de două secole, sub numele „barbiers". Această maladie din ţările calde, caracterizată prin paralizie şi edeme multiple, este numită în Antile „boala dulciurilor". Ea este identică cu boala kakké (de la kiar, gambe — ké, boală), frecventă la chinezi şi japonezi.

86. Plecînd de la SAN LI, apăsaţi 8 puncte situate la o distanţă cît grosimea unui deget mare, pe meridianul stomacului, de la genunchi spre gleznă, urmînd marginea exterioară a tibiei.



87

88

87. Pe fața interioară a gambei, cu degetele mari puse cap la cap se angajează în șanțul cuprins între tibie și mușchi, apăsați 8 puncte de pe meridianul ficatului.

Reperați la o distanță de cinci degete, pe partea anterioară a peroneului, deasupra marginii inferioare a maleolei exterioare punctul 38 al meridianului vezicii biliare.

Tot cu ajutorul buricului degetului mare, apăsați de mai multe ori timp de 4—5 secunde.

EFECTE : Ușurează și, în anumite cazuri, elimină lumbagoul. Se folosește acest punct și pentru a provoca o contracție a vezicii biliare. Punctul este interzis LITIAZICILOR.

LITIAZA este o afecțiune care constă în formarea de nisip sau pietricele în organism. Litiaza urinară și litiaza biliară sînt cele mai cunoscute. Calculii se formează, de exemplu, în vezica biliară, și determină sindromul clinic al colicilor hepatice. In ceea ce privește litiaza urinară, calculii amoniaco-magnezici pot apărea uneori. Eliminarea acestor calculi provoacă colici nefritice.

88. Inapoia gambei, puneți degetele mari unul lîngă celălalt, formînd un unghi de 45° și, tot cu buricul degetelor mari, apăsați 8 puncte coborînd pe mijlocul pulpei piciorului.

EFECTE : Dacă veți constata o durere în timpul acestui exercițiu, diminuați presiunea, dar repetați de mai multe ori experiența. Primul punct este situat chiar în mijlocul pliului îndoiturii gambei pe coapsă, în scobitura genunchiului. Printr-o presiune puternică asupra acestui punct, tratați durerile regiunii lombare, lumbagoul, artritele genunchiului și ale șoldului. Se reperează cu ușurință cel de-al patrulea punct, plecînd de la scobitura poplitată. El se găsește pe parcursul nervului sciatic și poate aduce o alinare în caz de criză. Pe de altă parte, el elimină imediat crampele în pulpa piciorului. Aceste crampe se datoresc unui exces de lichid în corp.

Acesta este punctul durerilor coloanei vertebrale și ale gambei (sciatică).

Organele noastre de digestie, supraîncărcate, au nevoie să fie secondate, și acesta este motivul pentru care trebuie să le tonificăm prin masajul asupra meridianelor ficatului, splinei și al stomacului. Dar organismul nostru are în mod esențial nevoie să elimine, în virtutea cantității prea importante de hrană pe care o absoarbe. Iată de ce natura ne-a prevăzut cu un meridian foarte lung față de celelalte : cel al vezicii.

PICIOARELE

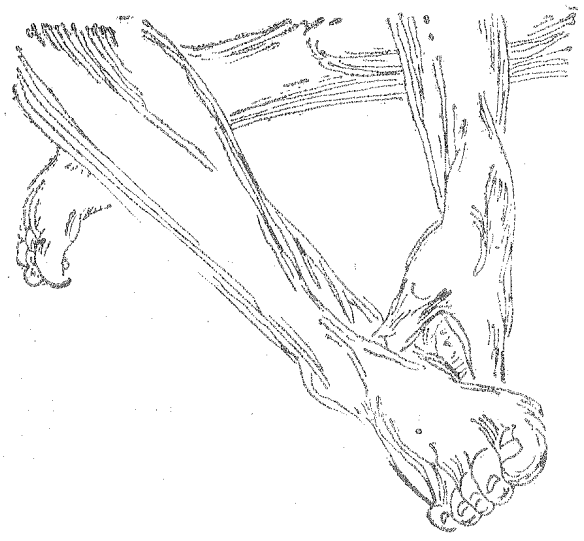
Piciorul este una dintre principalele răscruci strategice ale corpului omenesc. El are puncte importante pentru acupunctură.

Piciorul reprezintă, el singur, o ştiinţă pe care japonezii o numesc SOKUSHINDO.

Examenul atent al picioarelor vă va permite să înţelegeţi mai bine funcţionarea generală a organismului dumneavoastră. Excesul de proteine sau hiperfuncţionarea unui organ sînt semnalate prin îngroşări însoţite de îndurarea epidermei sau calozităţi.

Tulburările rinichilor şi ale vezicii datorate excesului de lichid se caracterizează printr-o mare sensibilitate a picioarelor atunci cînd stăm în picioare.

O proastă circulaţie a sîngelui se caracterizează printr-o răcire a picioarelor. Acestea reprezintă una dintre părţile cele mai „yang" ale corpului. Cînd îmbătrînim, membrele inferioare se golesc de energie : este, deci, necesar să întreţinem vitalitatea în picioare, fie chiar şi numai cu frecţionări puternice.



89

Indoiţi piciorul şi reperaţi, pe partea de deasupra, scobiturile formate de fiecare parte a ligamentelor.

89. Infundaţi buricul degetului mare în aceste cavităţi ; repetaţi această operaţie de trei ori.

EFECTE : Punctul din mijloc, situat pe marginea anterioară a extremităţii inferioare a tibiei, între cele două tendoane, trebuie tratat în caz de entorsă. Este un bun masaj preventiv pentru entorse.

Mai este activ şi în cazul artritei cambrurii labei piciorului, al convulsiilor la copii, al migrenelor cu dureri oculare, al durerilor de dinţi.

90

90. Între metatarsiene, urcînd de la degetele piciorului pînă la gleznă. Apăsaţi cu buricul degetului mare, 4 puncte.

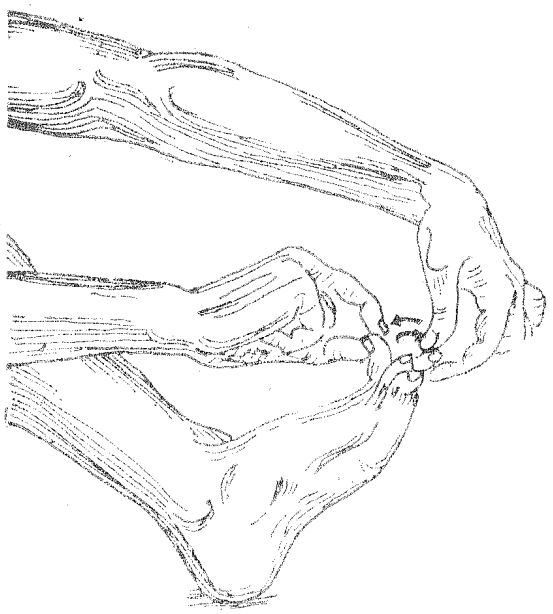
Pentru partea exterioară a piciorului, utilizaţi degetul mare stîng pentru piciorul stîng, iar pentru partea interioară a piciorului stîng utilizaţi degetul mare drept. Veţi spori, astfel, eficacitatea presiunii exercitate.

EFECTE : Stimulează trecerea energiilor în diferitele meridiane legate de organe şi degetele de la picioare. Elimină oboseala.

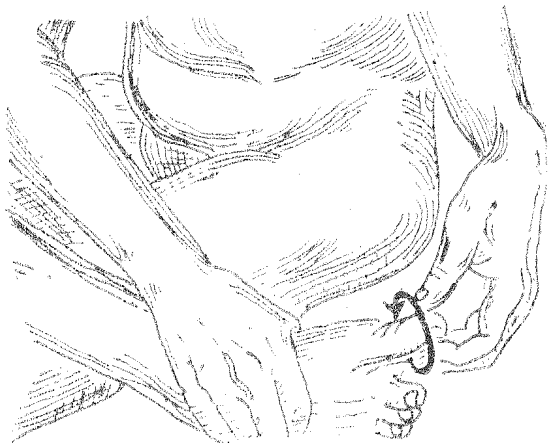
Punctul situat între primul şi al doilea metatarsian (unghiul osos dintre primul şi al doilea deget de la picior) se numeşte „Asaltul Suprem". El uşurează tensiunile nervoase.

În colţul rădăcinii unghiei celui de-al doilea deget de la picior (partea dinspre cel de-al treilea deget) se găseşte un punct numit „Cruda Plată", care se tratează cu muchia unghiei, începînd cu piciorul drept.

EFECTE : Este tratat în cazul excesului de hrană, aerofagie şi insomnie.



91



92

91. Prinzînd succesiv degetele piciorului, unul cîte unul, efectuaţi o mică mişcare alternativă din faţă spre înapoi, pentru a vă subţia articulaţiile. Se găsesc, la nivelul articulaţiei degetelor al doilea şi al treilea, punctele care sînt legate de ochi, iar la baza celui de-al patrulea şi a celui de-al cincilea deget, cele corespunzînd urechilor. Intreţineţi, în mod constant, suplețea degetelor de la picioare.

92. Apoi apucaţi degetele unul cîte unul şi imprimaţi-le o mişcare turnantă. In caz de nări înfundate, apucaţi degetul din partea nării corespunzătoare şi trageţi spre exterior.

ATENŢIE. PRACTICA URMĂTOARE ESTE INTERZISĂ FEMEILOR INSĂRCINATE

Izolaţi degetul mare de la picior şi frecaţi-l activ, apoi prindeţi unghia pe axul median.

EFECTE : O presiune de fiecare parte a unghiei degetului mare de la picior este recomandată în cazul tremurăturilor epileptice *, al convulsiilor.

Stimulează ficatul. Acţiunea de rotaţie a degetului mare de la picior revitalizează corpul şi putem efectua 50 rotaţii în fiecare direcţie.

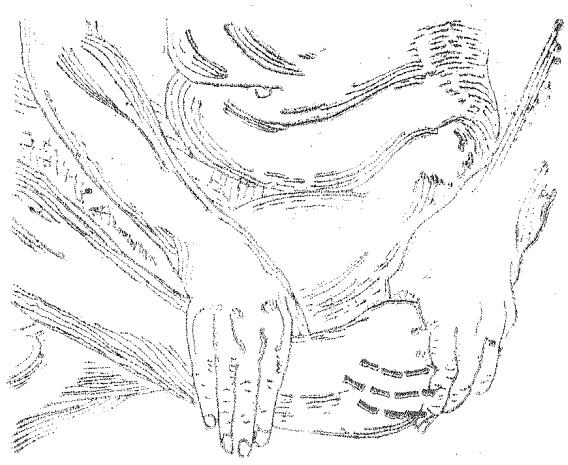
* In cazul unei crize epileptice, apăsaţi ritmic partea de deasupra şi părţile laterale ale degetului mare de la picior şi puneţi-vă un prosop rece în spatele capului.

Masaţi buricul degetului mare de la piciorul stîng. Faceţi să alunece buricul degetului mare de sus în jos şi invers cu unghia degetului mare.

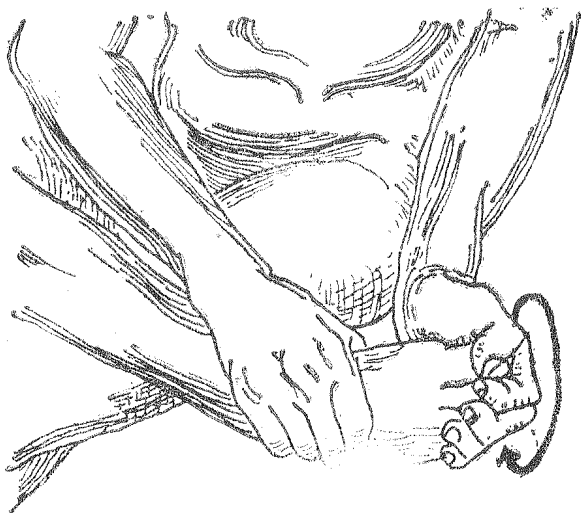
EFECTE : Acest procedeu este remediul suveran contra insomniei.

In mijlocul articulaţiei degetului mare de la picior se găseşte punctul corespunzător glandei pituitare.

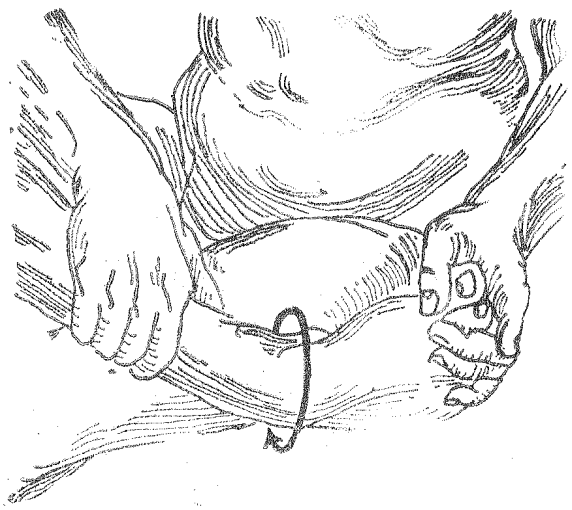
93. Prindeţi cu o mînă piciorul şi masaţi degetele de la picior între degetul mare şi degetele celeilalte mîini.



93



94



95

PRACTICAŢI ACELEAŞI MASAJE PE AMBELE PICIOARE

94. Menţineţi cu fermitate, cu o mînă, glezna. Cu cealaltă, prindeţi degetele de la picior şi efectuaţi cercuri într-un sens, apoi în celălalt.

95. Menţineţi gamba cu o mînă. Cu cealaltă efectuaţi mari mişcări circulare într-un sens, apoi în celălalt.

EFECTE : Mobilizează glezna, deblochează articulaţiile.

TALPA PICIORULUI

Nimic nu egalează mersul cu picioarele goale prin iarba acoperită de rouă, pe pămîntul arat, pe galeţi. Cei care îl practică şi-au putut da seama de efectele energetice şi, mai ales, de stimularea funcţiilor intenstinelor, ale rinichilor . . .

In lipsă de aşa ceva, şi în măsura posibilului, efectuaţi masaje ale boltei plantare. Puneţi-vă în genunchi şi încercaţi să vă aşezaţi între gambe. Dacă această postură este prea grea, puteţi să puneţi o pernă sub fese. Masajul trebuie să fie efectuat în profunzime, cu buricul degetului mare. Pătrunderea trebuie să fie în acelaşi timp fermă, insistentă, dar nu brutală.

Trebuie să descoperiţi, frămîntîndu-vă picioarele, diferitele grade de intensitate a sensibilităţii.

In afară de incidenţa presiunii pe care o exercită asupra punctelor, trebuie să ştim că acest masaj profund stimulează acţiunea nervilor reflexi şi circulaţia sanguină.

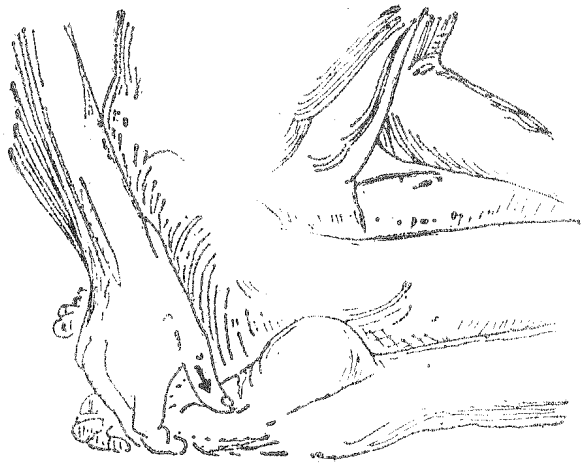
Pentru a simplifica descrierea piciorului, răscruce strategică, este suficient să avem în vedere trei zone :

1 — Prima, situată între extremitatea degetelor de la picioare şi mijlocul pometului piciorului, corespunde cu punctele reflexe ale capului.
— extremitatea degetelor piciorului corespunde creştetului capului.
— linia care trece la baza degetelor mari de la picior este linia gîtului.
— linia mediană corespunde umerilor.

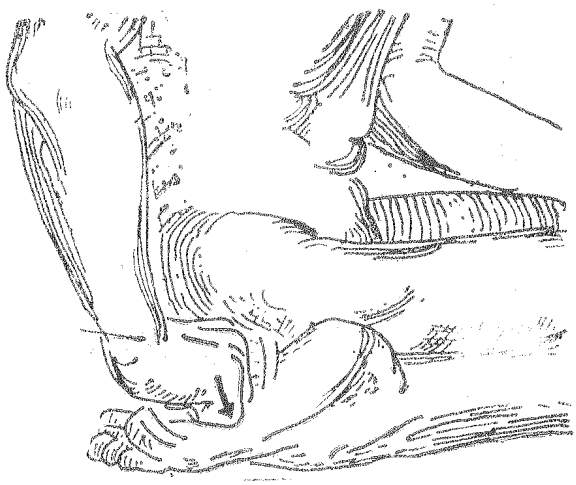
2 — A doua, cuprinsă între linia mediană a pometului piciorului şi baza călcîiului, corespunde trunchiului.

3 — A treia, linia situată la baza călcîielor, reprezintă nivelul taliei şi toată baza corpului.

96



97



98

96. Cu buricul degetului mare, începeţi să frămîntaţi, în profunzime şi pe puncte apropiate, bolta plantară.

97. Puteţi stimula această parte şi lovind cu degetele sau utilizînd pumnul închis ca pe un tampon sugativă.

Cînd loviţi talpa piciorului cu marginea exterioară a mîinii pe jumătate închisă, aceste lovituri eliberează canalele circulaţiei sanguine şi, prin contralovitură, decongestionează venele hemoroidare dilatate.

EFECTE : Tratează reumatismele şi artroza piciorului.

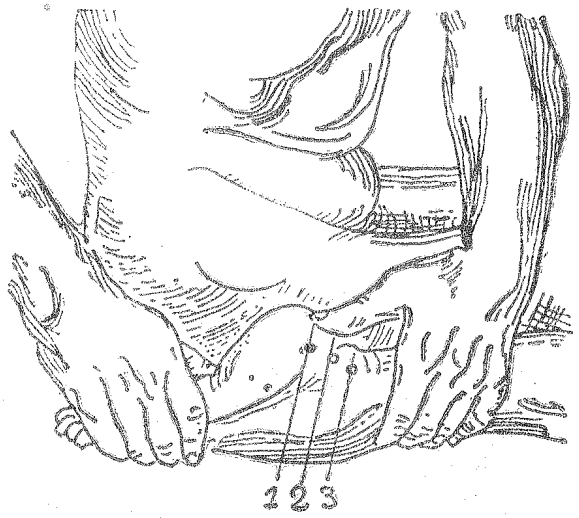
98. In scobitura boltei plantare este situat punctul numit YONG TS'IUAN, „Izvorul care fierbe".

Este un punct de intrare şi de dispersie a energiei. El este situat în vînful „V"-ului format de masele musculare de sub picior.

Poate fi tratat cu ajutorul degetului mare, fie prin presiune directă, fie prin presiune circulară. Dacă se freacă spre stînga, pot fi oprite vărsăturile; frecînd spre dreapta, se luptă contra diareei.

La femei se procedează invers.

EFECTE : Se aplică în cazul insolaţiei, al sincopei.



99

99. Cu degetul mare apăsaţi trei puncte de pe partea interioară a tendonului lui Ahile, în mijloc şi spre exterior.

EFECTE : Elimină timiditatea, tracul. Stimulează funcţia sexuală, funcţia renală. Durerile părţii inferioare a abdomenului.

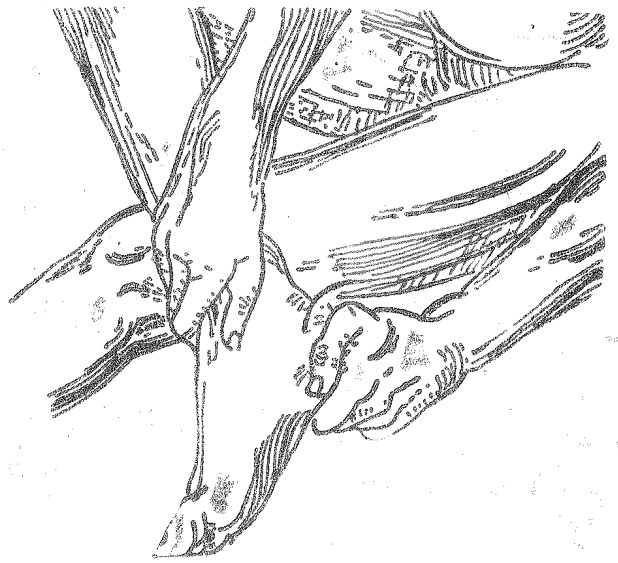
Reluaţi poziţia şezîndă.

100. Frămîntaţi călcîiul cu mîinile.

EFECTE : Stimulează formarea oaselor la copii şi consolidează oasele la adulţi. In cazul durerilor de picior, al entorselor, al durerilor tendonului lui Ahile, masaţi punctul situat pe marginea superioară a calcaneului, între osul părţii posterioare a maleolei externe şi tendon.

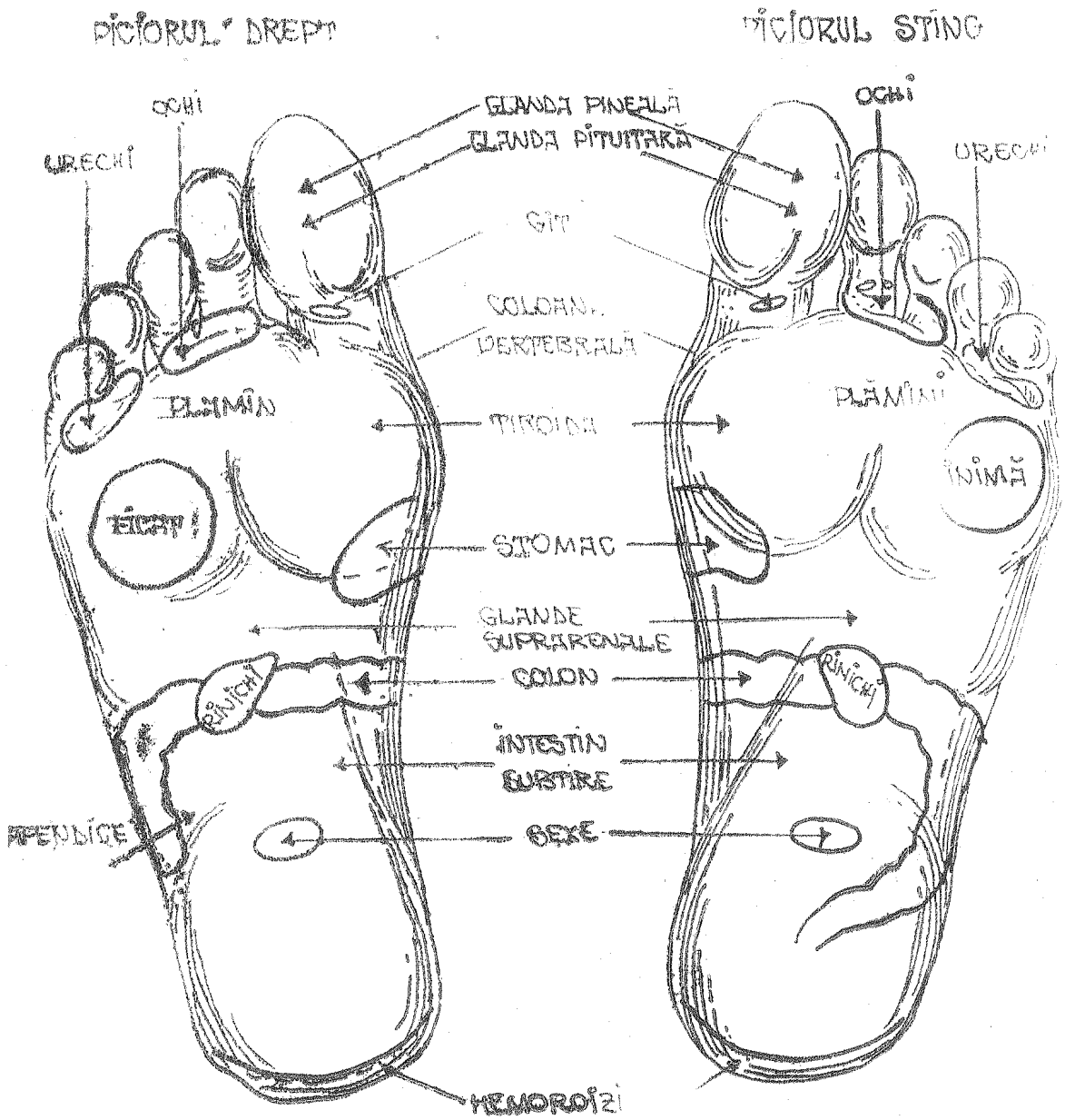
In cazul sciaticii, masaţi de fiecare parte a tendonului lui Ahile ; este utilizat şi în cazul crampelor piciorului, al durerilor de cap, al ameţelilor.

Pentru aceleaşi motive, loviţi uşor călcîiele de sol.



100

101. Tabloul corespondenţelor indică anumite puncte relaţionale.



TĂLPA PICIORULUI

MASAJE SPECIALE CONTRA DURERILOR DE CAP

Multe dureri de cap provin dintr-o alimentaţie prea abundentă, din excesul de zahăr şi de produse de origine animală. O hrană prea bogată, greu digerabilă, incomplet mestecată, are un tranzit dificil şi adeseori deşeurile se acumulează şi provoacă o auto-intoxicaţie numită constipaţie.

Viaţa sedentară, stările de anxietate, tensiunile permanente nu fac decît să agraveze această situaţie.

Tehnicile de destindere, respiraţia profundă, o cantitate mică de hrană (un control calitativ şi cantitativ), o activitate desfăşurată în bune condiţii facilitează circulaţia energiilor şi, prin urmare, elimină durerile de cap şi constipaţia.

Durerile de cap nu apar niciodată fără o cauză anume. Ele sînt şi semnale de alarmă care denotă o neregularitate în circulaţia energiei.

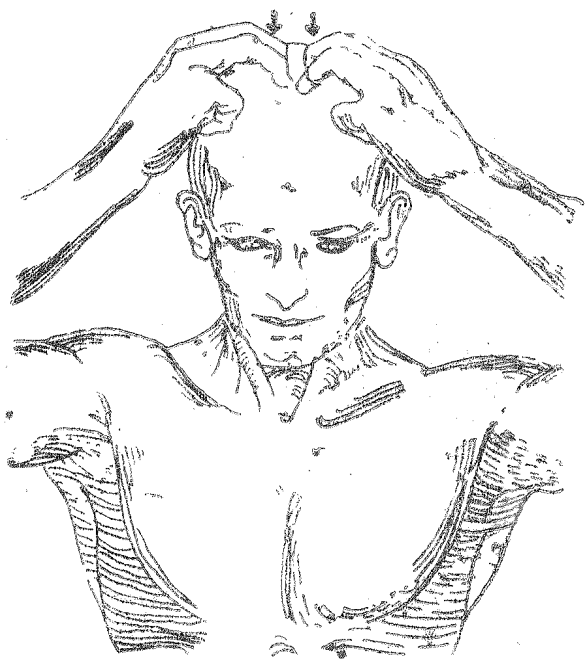
Ele pot fi consecinţa unei dezordini în activitatea cerebrală, a unor tulburări organice, a afecţiunii ochiului, urechii, dinţilor, a unei sinuzite, a unei răceli etc. . .

Important este să descoperim cauza răului, pentru a putea suprima durerea.

Atitudinea chinezilor constă în a observa, a face inventarul, a codifica şi, prin această metodă extrem de minuţioasă, a căuta adevărul şi libertatea. De asemenea, printr-o bună cunoaştere a punctelor strategice, ei au ştiut să elibereze corpul de boală. Boala trebuie să fie interpretată ca un semnal de alarmă care ne atrage atenţie asupra greşelilor pe care le facem atunci cînd încălcăm legile naturii. Ea nu trebuie, deci, să fie considerată ca un duşman, căci ne arată cum să trăim într-un mod mai echilibrat. Îndată ce apare o durere, indiferent în ce loc al corpului, trebuie tratat punctul corespunzător care va restabili echilibrul energiei în vederea unei mai bune funcţioinări a organismului.

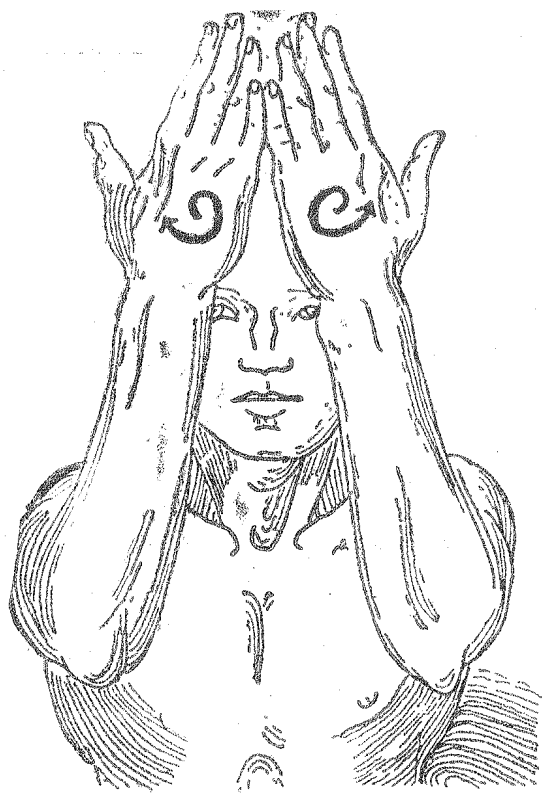
Totuşi, înainte de a remedia cauzele, puteţi obţine o alinare imediată şi o eliminare pe moment a migrenelor care tulbură luciditatea necesară în munca de fiecare zi. De exemplu, procedeele pe care le indicăm sînt nişte paleative, tratamente temporare, dar utilitatea lor este nu mai puţin necesară.

102



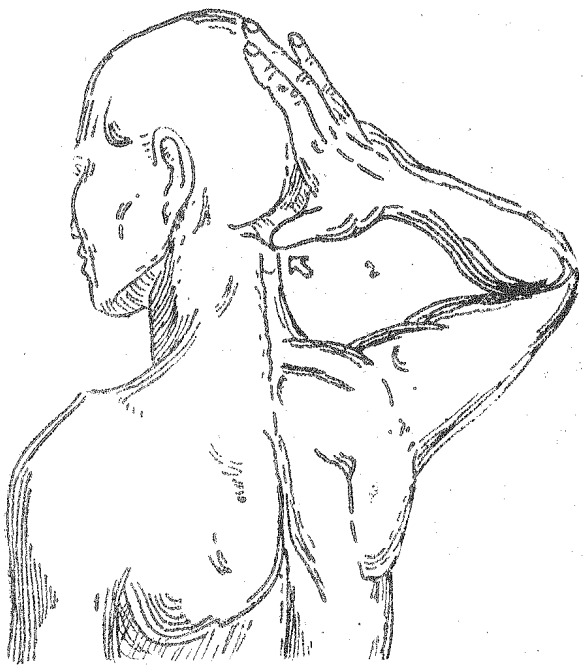
102. Cu cele trei degete (arătătorul — mijlociul — inelarul) ambelor mîini, începeţi prin a presa linia centrală a craniului care corespunde cărării de pe mijlocul capului pînă la „tonsură".

103



103. Apoi, prin mici mişcări circulare, masaţi cu palma mîinilor fruntea în toate sensurile, ca şi regiunea tîmplelor.

104



104 şi 33 (3). Dacă durerea persistă, efectul masajului poate fi sporit printr-o presiune pe punctul situat în partea occipitală a capului, la nivelul primei vertebre cervicale.

Aceasta este „Casa Vîntului" sau „Fereastra Cerului.".

105

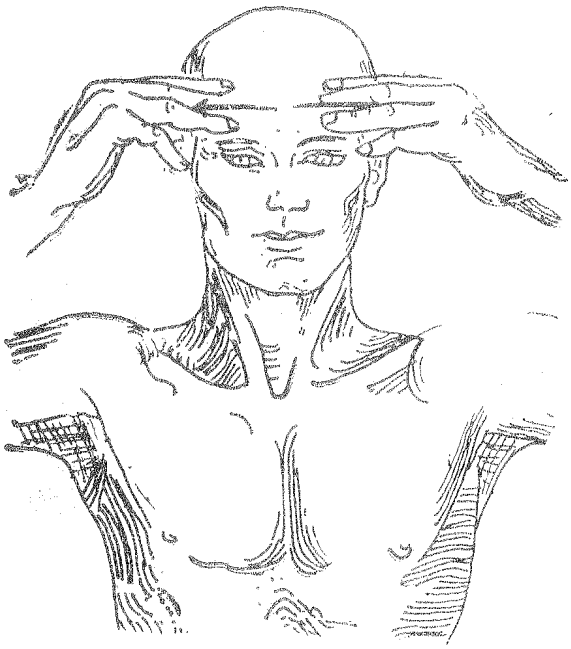
105. Cu degetul mare şi cu arătătorul, apăsaţi cu putere în cele două adînciturі situate în vîrful calotei occipitale.

Puneţi pumnul închis al celeilalte mîini la rădăcina nasului.

Infundaţi falangele între sprîncene opunînd rezistenţă cu cealaltă mînă.

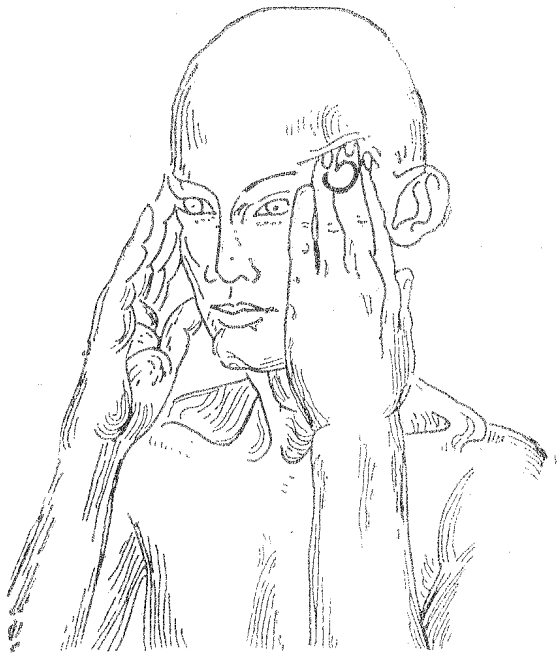
Această apăsare de cel puţin un minut, destul de neplăcută pe moment, se va dovedi, în marea majoritate a cazurilor, de o uimitoare eficacitate.

106



106. Puneţi degetul arătător, mijlociul şi inelarul celor două mîini cap la cap şi, pornind din mijlocul frunţii, faceţile să alunece de 20 ori, din centru spre tîmple. Buricul degetelor trebuie să pătrundă în piele.

107

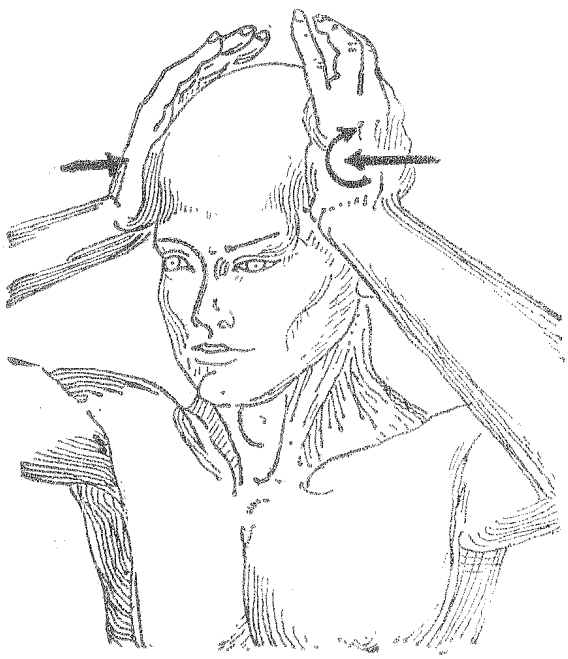


107. Apoi efectuaţi o mişcare turnantă centrifugă asupra tîmplelor.

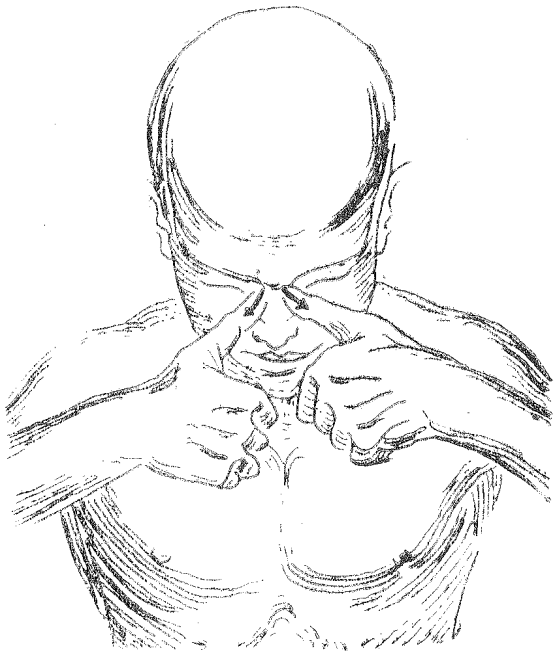
108. Apoi puneţi partea cărnoasă a palmei pe osul temporal. Apăsaţi cu putere imprimînd o mişcare giratorie.

EFECTE : Decongestionează partea frontală şi alină nevralgiile şi cefaleele.

108



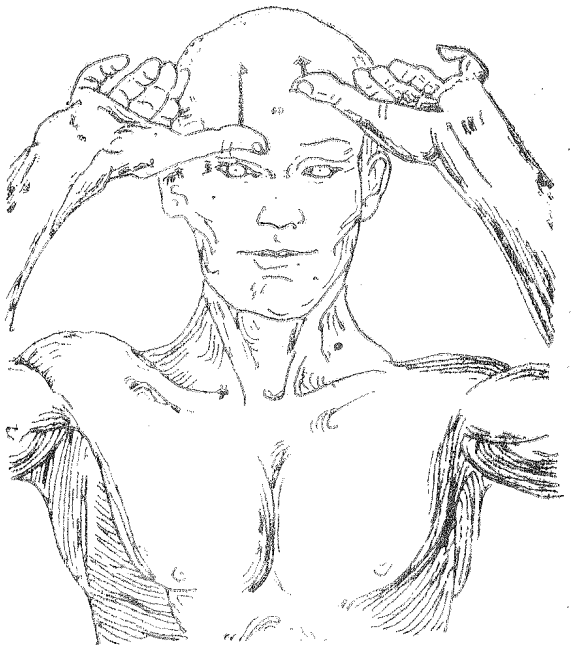
109



109. Apăsați cu buricul degetelor mari în scobitura de la rădăcina nasului, situată la înălțimea comisurii interioare a ochiului.

EFECTE : Este un factor de alungare temporară a oboselii pentru persoanele care desfășoară o muncă intelectuală intensă și care, de altfel, își presează adeseori, mașinal, această regiune.

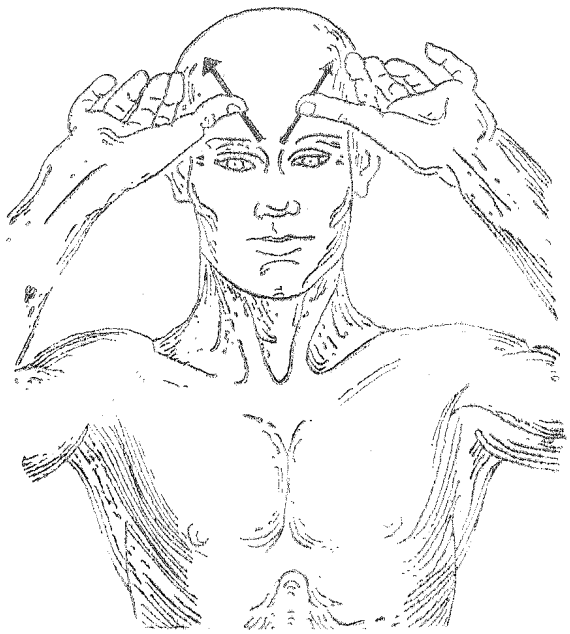
110



110. Plecînd de la spațiul dintre sprîncene, masați-vă fruntea de 20 de ori cu ajutorul degetelor mari, de jos în sus, cu o mișcare alternativă.

EFECTE : Descătușează tensiunile provocate de o concentrare cerebrală excesivă.

111



111. Efectuaţi acelaşi exerciţiu ca mai înainte, dar, de această dată, trasînd un „V" plecînd de la spaţiul dintre sprîncene.

112

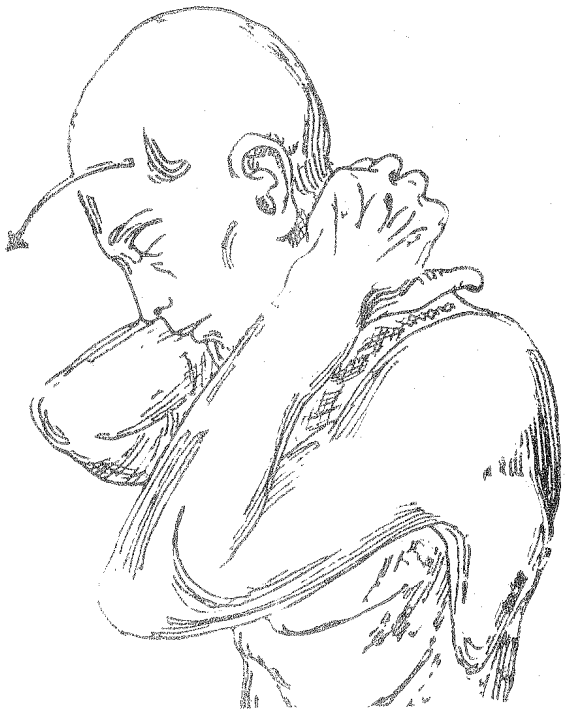
Cînd durerile apar în spatele capului, este cazul să controlăm tensiunea muşchilor trapezi. Dacă ea este mare, se prea poate ca fluxul sanguin să nu circule prin această regiune şi să blocheze circulaţia capului.

112. In acest caz, frămîntaţi cu mîinile muşchii umerilor.

113

113. Prindeţi ceafa cu ambele mîini, şi apăsaţi de 9 ori la rînd coborînd de-a lungul musculaturii cefei spre umeri.

114

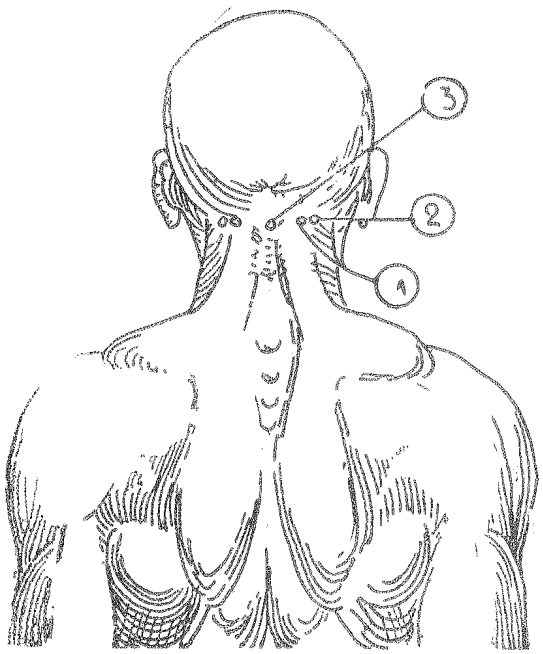


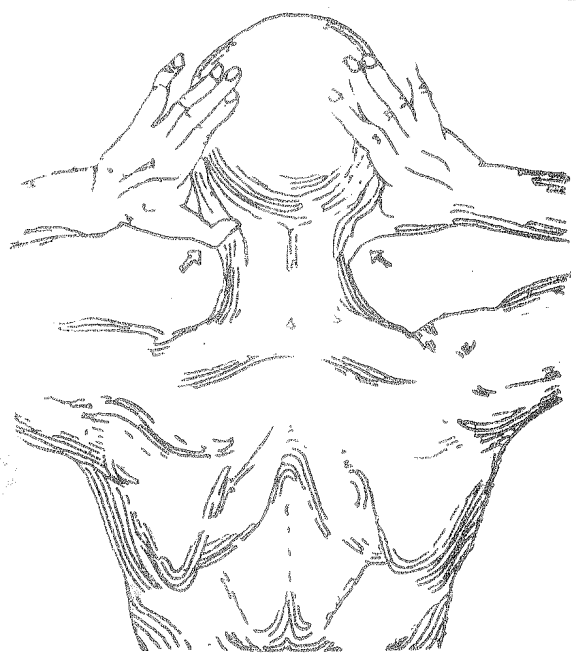
114. Cu ajutorul vîrfurilor degetelor de la ambele mîini şi aplecînd capul în faţă, apăsaţi regiunea cervicală de sus în jos şi de fiecare parte a apofizelor vertebrelor.

Apoi introduceţi degetele mari în scobiturile cavităţilor de la baza craniului, la nivelul inserţiei muşchiului trapez.

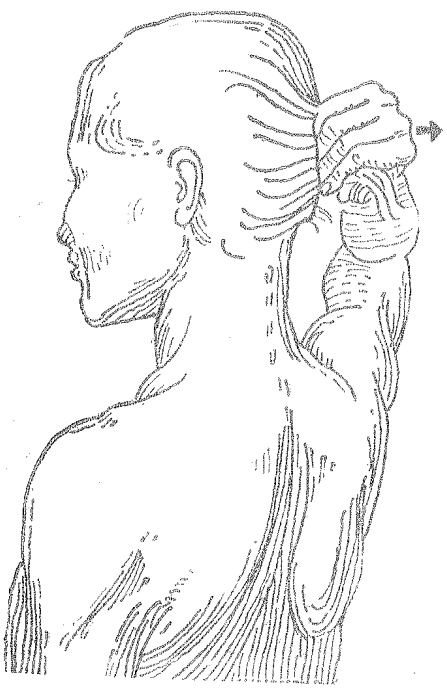
115. (1). Apăsaţi cu putere. Acestea sînt punctele lui Arnold.

115





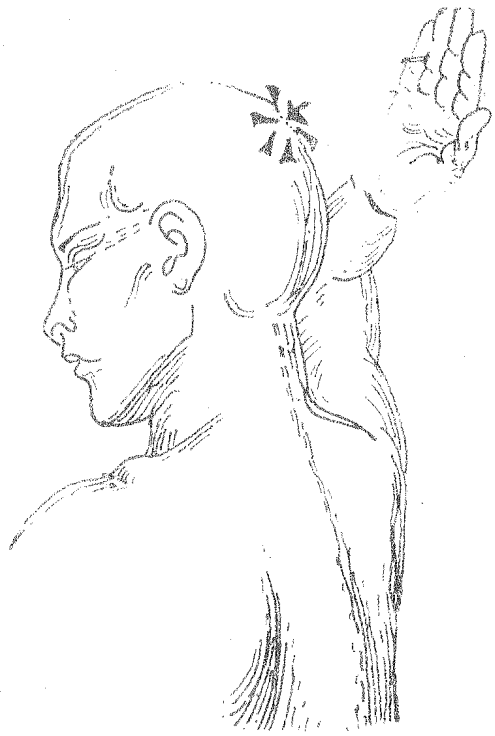
16



116. In sfîrşit putem uşura circulaţia trăgînd cu insistenţă şi bine prins, părul regiunii occipitale.

Această practică poate favoriza, între altele, somnul.

117



117. Loviţi, cu falangele, punctul „PAE — ROE" situat în locul numit „tonsură".

Pentru a-l repera cu exactitate, îndoiţi urechea şi, plecînd de la extremitatea superioară, trageţi o linie pînă în creştetul capului pe linia mediană.

Este recomandat pentru durerile de cap, nervozitate, tulburări ale somnului, hemoroizi, congestii cerebrale, zgomote în urechi, pierderea mirosului.

La aproximativ două degete distanţă de punctul precedent, în direcţia centrului craniului, se găseşte un punct care tratează migrenele, torticolisul, epilepsiile, edemele faciale, nasul înfundat, oboseala cerebrală, tulburările somnului.

O presiune prelungită stimulează viaţa psihică.

Punctul situat la nivelul articulației piciorului, extremitatea inferioară a tibiei între cele două tendoane exterioare.

Punctul numit în chineză „Insula Centrală", între cel de-al patrulea și cel de-al cincilea metacarpian, pe dosul mîinii, este punctul senzației de frig. Se tratează în special pentru tonifierea vidurilor celor „trei încălzitori".

Cînd se face simțit frigul, persoanele friguroase vor trata acest punct ca și punctul care se găsește la nivelul celei de-a patra vertebre lombare. Punctul corespunzător „Triplului Încălzitor" este insuficientă.

„LIE TSIUE" sau „LIENCHUEN" este situat pe marginea radială a brațului, la o distanță de un deget și jumătate deasupra culmii tuberozității radiale (4 cm. distanță de la pliul încheieturii mîinii).

Trebuie să apăsați suficient pe acest punct fără a opri bătăile pulsului. Este un punct foarte eficace pentru durerile de cap resimțite pe partea occipitală a craniului.

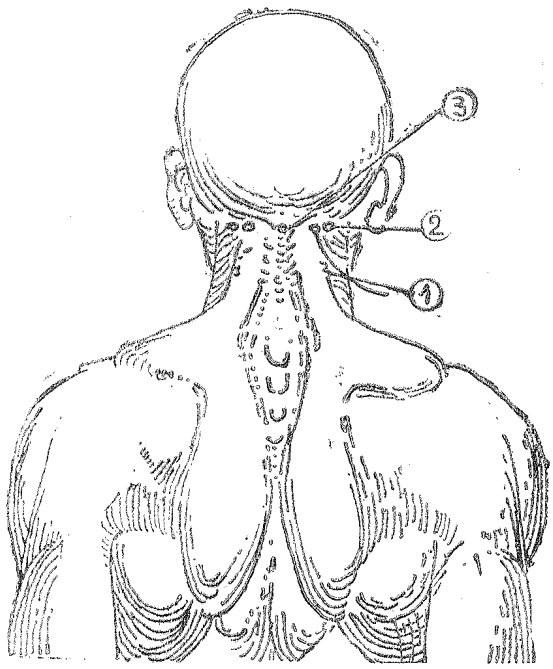
Punctul numit „Poarta urechii", situat pe partea exterioară a sprîncenelor, în crestătura și articulația frontală.

Un punct situat la o distanță de un deget de linia mediană, și la o distanță de două degete deasupra nivelului buricului.

HOKU este situat între primul și al doilea metacarpian (nivelul mijlociu al celui de-al doilea metacarpian), este un punct foarte important în tratarea durerilor de cap. El resoarbe migrenele, neurasteniile, torticolisul, afonia, febrele tropicale.

ATENȚIE: Este un punct periculos în cazul femeilor gravide

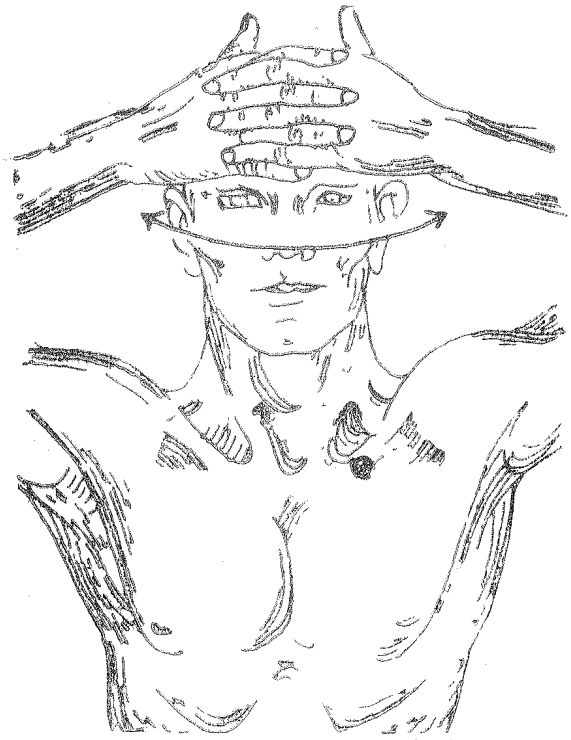
In cazul durerilor de cap, provocate de supraîncărcarea intestinului gros este recomandabil să evităm, în general, să tonificăm acest punct; din contră, recomandă dispersarea energiei care are tendința să se acumuleze aici.



33 (2). „Iazul vîntului" se găsește sub baza occipitală, la înălțimea primei vertebre cervicale. Apăsați cu ajutorul degetelor mari.

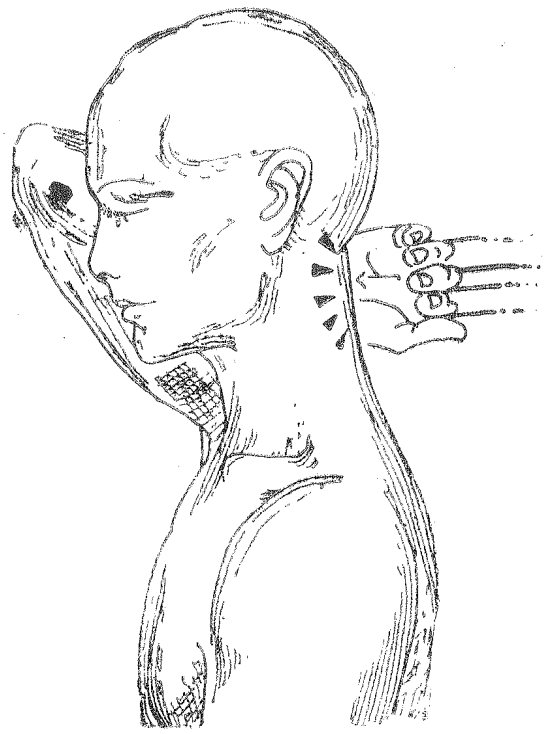
118

118. Aplicați lovituri pe linia mediană a craniului cu latura mîinilor lipite cu fața în afară.



119

119. Cu degetele întrepătrunse, cu palmele puse pe frunte, masaţi răsucind capul la dreapta şi la stînga. In aceeaşi poziţie, faceţi mişcări de jos în sus şi invers.

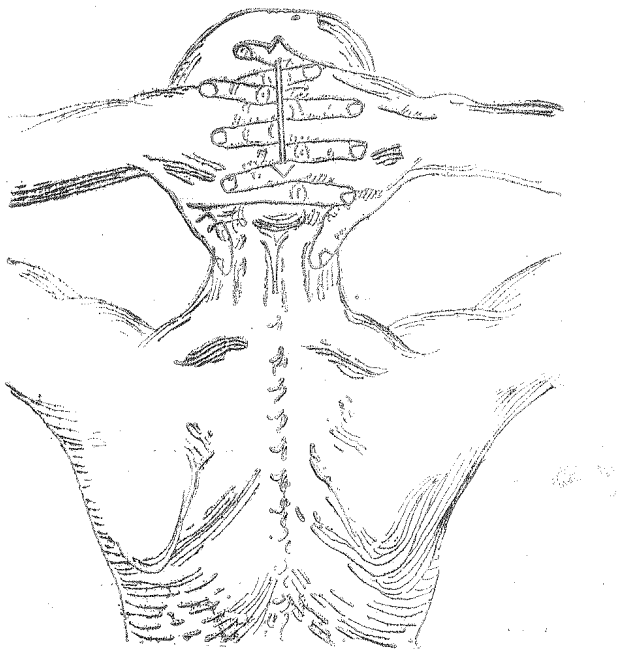


120

120. Aplicaţi lovituri cu mîna făcută căuş pe ceafă.

Acest exerciţiu elimină tensiunile provocate de oboseală. Este indicat pentru conducătorii auto.

121



121. Masaţi occiputul şi ceafa cu degetele întrepătrunse, în timp ce degetele mari presează ceafa prin mişcări ascendente şi descendente.

Prindeţi nările cu degetele şi faceţi-le să alunece trăgînd în jos.

In acelaşi timp, mişcaţi-vă ochii de la stînga la dreapta.

Masaţi centrul omoplatului cu ajutorul buricelor degetelor timp de 2—3 minute.

MASAJE SPECIALE PENTRU DURERILE DE CAP

REPERE ANATOMICE	EFECTE
în locul numit „tonsură"	dureri de cap, nervozitate, tulburări ale somnului, hemoroizi
la o distanță de două degete, deasupra „tonsurii", în direcția centrului craniului	vărsături, oboseală cerebrală, tulburări ale somnului, nas înfundat, presiunea stimulează viața psihică
între cele 2 tendoane extensoare, la mijlocul articulației piciorului	dureri de cap, convulsii, nervozitate,
între cel de-al treilea și cel de-al patrulea metacarpian, deasupra pliului încheieturii mîinii	este punctul celor friguroși ; se tratează în mod special pentru a tonifica vidurile celor „Trei Incălzitori"
situat pe marginea radială superioară a brațului, la o doisprezecime a antebrațului. la 4 cm. de pliul încheieturii mîinii	migrene, epilepsii, piele uscată, răceli
pe partea exterioară a sprîncenelor scobitura articulației frontale	otite, dureri de dinți, sîngerări ale nasului, migrene
în vîrful apendicelui xifoid	migrene, amnezie, vărsătură la femeile gravide, lipsa poftei de mîncare, rău de mare și de aer
în unghiul primelor două metacarpiene ale degetului mare și al arătătorului	migrene, torticolis, afonie, tensiune nervoasă, acest punct este periculos în cazul femeilor gravide
sub baza occipitală a craniului, la înălțimea primei vertebre cervicale	tulburări de vedere, răceli, dureri de cap, urticarie, reumatisme

SPATELE

Practicarea DO-IN-ului nu ar fi completă fără un studiu al spatelui corpului.

Intreaga noastră viaţă psihică se dezvăluie pe spate, zona cea mai strategică a corpului nostru.

Coloana vertrebrală, colector al tuturor influxurilor nevoase, distribuie toate tensiunile, toate conflictele, formînd nodurile musculare.

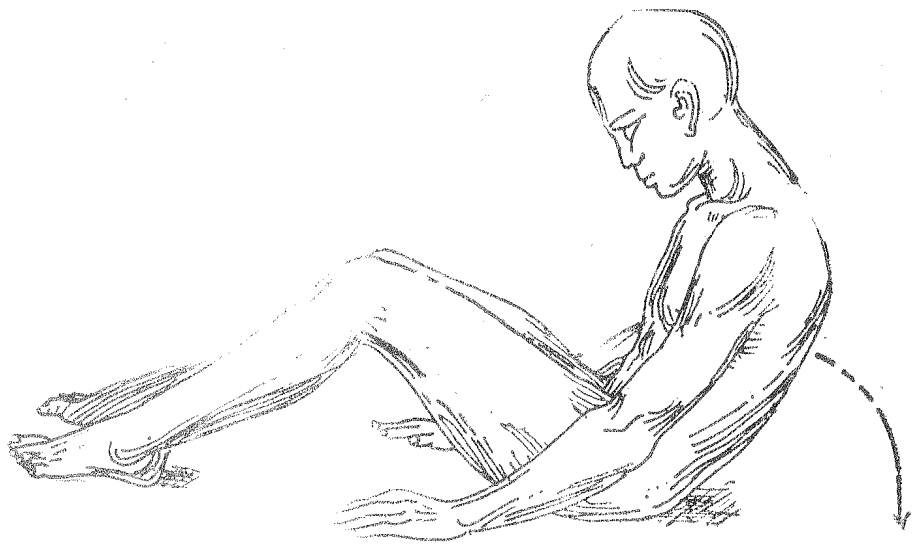
Cercetătorii chinezi au remarcat blocajele de energie la diferite etaje, corespunzător vieţii organice. Atenţia lor a fost atrasă în mod deosebit de un curent de energie care circulă pornind din zona superioară a feţei şi parcurgînd întregul spate apoi toată gamba, pînă la laba piciorului.

Această vastă reţea, întinzîndu-se ca un cordon dublu pe spate, ne-a fost lăsat moştenire de către natură, pentru a se asigura eliminarea. Este numit „meridianul vezicii" sau „Marele Yang al Labei Piciorului".

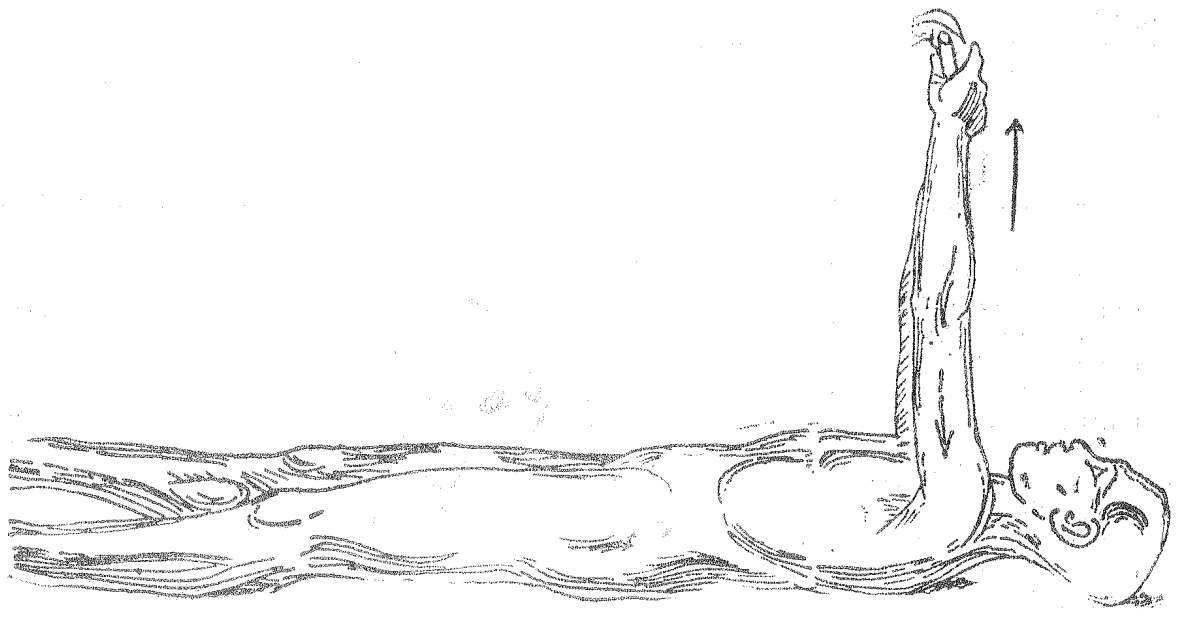
O observaţie mai precisă indicase corespondenţa anumitor puncte de pe spate cu organele. Astfel, cei Vechi şi-au dat sema că vezica asigură reglarea rinichilor şi, urmînd cu precizie toate punctele legate etajate pe spate, dezvăluiau corespondenţa cu organele. Planşele chinezeşti prezintă, pornind de la zona superioară a omoplaţilor, pe rînd : vezica, plămînii, inima, stomacul etc. . . .

Este greu, bine înţeles, să ne punem mîinile pe spate şi să-l masăm. Iată de ce vom descrie un exerciţiu care permite fiecăruia un masaj uşor, al părţii din spate a capului, al umerilor, al spatelui şi al feselor.

122



123



124

Puneţi o pătură pe sol.

122. Aşezaţi-vă cu picioarele lipite şi cu talpa piciorului pe sol.

Lăsaţi-vă să alunecaţi pe coate, curbînd spatele, şi aşezînd fiecare vertebră pe sol.

Intindeţi gambele, depărtaţi picioarele în funcţie de lărgimea bazinului dumneavoastră.

123. Ridicaţi braţele pe verticală şi prindeţi-vă una din încheieturile mîinii.

Trageţi braţul la maximum, pentru a degaja umerii şi a da relief părţii centrale a spatelui dumneavoastră

124. Sprijinîndu-vă pe călcîi, începeţi să vă mişcaţi bazinul şi, cu aceeaşi mişcare, umerii şi capul, de la dreapta la stînga şi invers.

Repetaţi de mai multe ori, apoi schimbaţi poziţia braţelor.

Apropiaţi-le de cap, apoi, continuînd să vă rostogoliţi pe sol, aduceţi-le într-o mişcare continuă spre genunchi.

Reluaţi în sens invers, continuînd să vă rostogoliţi pe spate.

PROGRAME ZILNICE DE DURATA VARIABILA

DURATA	NUMERELE FIGURILOR
5 minute	1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 14 — 18 — 22 — 23 — 24 — 34 — 44 — 46 — 64 — 73 — 74 — 77 — 78 — 79 — 81 — 96 —
10 minute	1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 12 — 14 — 18 — 20 — 21 — 22 — 23 — 24 — 26 — 30 — 32 — 34 — 35 — 36 — 42 — 45 — 44 — 46 — 57 — 64 — 69 — 73 — 74 — 77 — 78 — 79 — 81 — 85 — 86 — 87 — 94 — 95 — 96 —
20 minute	1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 14 — 15 — 16 — 17 — 18 — 20 — 21 — 22 — 23 — 24 — 26 — 27 — 28 — 29 — 30 — 31 — 32 — 34 — 35 — 36 — 40 — 41 — 42 — 43 — 44 — 46 — 47 — 48 — 50 — 51 — 52 — 53 — 56 — 57 — 58 — 64 — 69 — 70 — 71 — 73 — 74 — 75 — 77 — 78 — 79 — 81 — 85 — 86 — 87 — 88 — 91 — 93 — 94 — 95 — 96 — 100
30 minute	1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10 — 11 — 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — 17 — 18 — 19 — 20 — 21 — 22 — 23 — 24 — 26 — 27 — 28 — 29 — 30 — 31 — 32 — 33 — 36 — 37 — 38 — 39 — 40 — 41 — 42 — 43 — 44 — 45 — 46 — 47 — 48 — 49 — 52 — 53 — 54 — 56 — 57 — 58 — 59 — 60 — 64 — 68 — 69 — 71 — 73 — 74 — 75 — 76 — 77 — 78 — 79 — 80 — 81 — 82 — 83 — 84 — 85 — 86 — 87 — 88 — 89 — 90 — 91 — 92 — 93 — 94 — 95 — 96 — 100 —
60 minute	Toate

CONCLUZII

Destinderea favorizează circulaţia energiei.

O practică zilnică a DO-IN-ului permite întotdeauna energiei blocate să circule din nou şi dă naştere la simptome, semne care indică faptul că energia s-a pun în mişcare.

De exemplu, o mai bună irigare cu sînge a extremităţilor membrelor inferioare şi superioare, o senzaţie de căldură difuză în toate părţile corpului, o coloraţie uniformă a feţei.

Relaxarea este complementul natural al DO-IN-ului, căci redresarea ţesuturilor nu se poate obţine decît atunci cînd curenţii de energie circulă liber. O relaxare completă degajează ţesuturile musculare şi deschide căile pe care circulă energia. Cînd această energie se revarsă în funcţiile emoţionale şi senzoriale, se resimte o bunăstare imensă.

După şedinţa zilnică de DO-IN este de ajuns să vă întindeţi pe o pătură, cu spatele pe sol.

Aveţi grijă să vă întindeţi cu corpul drept pe axa sa (centrul energiilor) aliniind mijloeul feţei, al sternului şi al pubisului.

Echilibraţi-vă apoi bazinul, punîndu-vă fesele cu o presiune egală pe sol şi reducînd cambrura lombară. Asiguraţi-vă relieful cutiei toracice, facilitînd o respiraţie liberă : cu aceeaşi mişcare, trageţi partea frontală a antebraţelor, degajaţi umerii spre exterior şi trageţi omoplaţii spre axul vertebral.

In sfîrşit, echilibraţi-vă greutatea capului de fiecare parte şi aduceţi uşor bărbia spre gît.

Păstraţi o imobilitate totală timp de 5—10 minute. Imobilitatea corpului va antrena, în mod normal, calmul stărilor emoţională şi mentală. Înainte de a vă ridica, începeţi să expiraţi foarte lent, cît mai lent posibil.

Incepeţi fiecare expiraţie reprezentîndu-vă o mişcare de coborîre plecînd de la centrul creierului sau în direcţia pieptului. După 10 respiraţii profunde, în care veţi acorda toată atenţia calităţii expiraţiei, lăsaţi să se producă automat intrarea aerului în plămîini.

Ridicaţi-vă cu grijă. Nu vi se pare, acum, totul mai simplu, mai limpede, mai armonios ?

CUPRINSUL

	Pag.
Originile DO-IN-ului	3
Mîinile noastre sînt instrumente	4
Studiul practic al DO-IN-ului	11
Faţa	13
Ochii	15
Nasul	19
Obrajii	21
Urechile	23
Capul	28
Ceafa	29
Dinţii	30
Gîtul	33
Umerii	34
Braţele	35
Mîinile	37
Toracele	43
Stomacul	47
Rinichii	49
Coapsele	51
Genunchii	53
Presiunile	54
Gambele	55
Picioarele	57
Talpa piciorului	59
Masaje speciale contra durerilor de cap	63
Spatele	73
Programe zilnice de durată variabilă	75
Concluzii	76